மூலிகைப் பயிர்களின் தொழில் வளர்ச்சி உத்திகள்

T16939
R005J01
T-16939

முனைவர் த.ஜெயராஜ்
முனைவர் கா.சத்தியபாமா
முனைவர் ச.பொற்பாவை
பொறியாளர் இரா.சகுந்தலா

மண் மற்றும் நீர் மேலாண்மை ஆராய்ச்சி நிலையம்
தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம்
காட்டுத்தோட்டம், தஞ்சாவூர் - 613 501.

மூலிகைப் பயிர்களின் தொழில் வளர்ச்சி உத்திகள்

முனைவர் த. ஜெயராஜ்
முனைவர் கா. சத்தியபாமா
முனைவர் ச. பொற்பாவை
பொறியாளர் இரா. சகுந்தலா

மண் மற்றும் நீர் மேலாண்மை ஆராய்ச்சி நிலையம
தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம்
காட்டுத்தோட்டம், தஞ்சாவூர் - 613 501.

முதற் பதிப்பு மே 2008

வெளியீட்டின் பெயர்

மூலிகைப் பயிர்களின் தொழில் வளர்ச்சி உத்திகள்

பதிப்பாசிரியர்கள்

முனைவர் த. ஜெயராஜ்

முனைவர் கா. சத்தியபாமா

முனைவர் ச. பொற்பாவை

பொறியாளர் இரா. சகுந்தலா

ISBN-13 978-81-906962-2-7

அச்சிட்டோர்

KR பிரிண்டர்ஸ்

94/ கீழராஜவீதி, தஞ்சாவூர் - 614001.

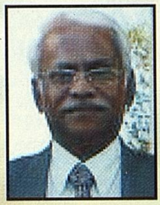
போன் : 04362 - 276535

செல் : 9360 321514

பொருளடக்கம்

வ. எண்.	தலைப்பு	பக்கம்
1	மூலிகை பயிர்களின் பயன்களும், பயன்பாட்டு வழிமுறைகளும்	1
2	இயற்கை வேளாண்மை முறையில் மூலிகை பயிர்கள் உற்பத்தி	63
3	மண்வகைகளுக்கேற்ற மூலிகை மற்றும் நறுமணப் பயிர்கள்	75
4	மூலிகைப் பொருட்களின் பதப்படுத்துதல் மற்றும் தரக்கட்டுப்பாடு	79
5	மூலிகைப் பயிர்களின் விற்பனை வாய்ப்புகளும், தொழில் மயமாக்கலும்	83
6	எளிய மருத்துவ குறிப்புகள்	90
7	பார்வை நூல்கள்	100

தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641 003.



சி. இராமசாமி
துணைவேந்தா

அணிந்துரை

இந்தியாவில் காணப்படும் 47000 தாவர சிற்றினங்களில் ஏறக்குறைய 8000 மருத்துவ பயிர்களும், 1000 மணமூட்டும் பயிர்களும் அடங்கியுள்ளன. வரலாற்றுக்காலம் தொட்டு இன்று வரை இந்திய மருத்துவம் மற்றும் நறுமணத்தொழில் உலக அளவில் பிரசித்தி பெற்று விளங்குகின்றது. வளர்ந்த மற்றும் வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் நாளுக்கு நாள் மருந்து தாவரங்களின் தேவைகள் அவற்றின் பாதுகாப்பான மற்றும் பக்க விளைவுகளற்ற தன்மைகளால் அதிகரித்து வருகின்றன.

இந்திய மருத்துவத்துறையில் 25000 மூலிகை சார்ந்த மருத்துவத் தயாரிப்புகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வளர்ந்த நாடுகளில் தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் மாற்று மருந்துகளின் தேவை கடந்த 10 ஆண்டுகளில் 60 விழுக்காடாக உயர்ந்துள்ளது. மேலும் இதன் தேவை ஆண்டுக்கு 7 விழுக்காடு என்ற அளவில் அதிகரிக்கும் என தெரிகிறது.

உலகச் சந்தையில் விற்பனையாகும் மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் மூலிகை சார்ந்த வேதியியல் மருந்துகள் போன்றவற்றின் தேவைகள் அடிக்கடி மாறுபடும் தன்மை கொண்டது. சர்வதேச சந்தையில் ஆண்டுதோறும் 60 மில்லியன் அமெரிக்க டாலருக்கு மூலிகை மருந்துகள் விற்பனையாகின்றன. இந்த விற்பனை மதிப்பு வருகின்ற 2010 ஆம் ஆண்டில் ரூ.250000 கோடியை எட்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

உலக நாடுகளில் இந்திய மக்களின் சமூக மற்றும் வாழ்வோடு மூலிகைப்பயிர்கள் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளன. இந்தியாவில் ஆயுர்வேதம், சித்தா, யுனானி, ஹோமியோபதி மற்றும் பழங்குடி மருத்துவ முறைகளில் 7500 மூலிகைத் தாவரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தியா ஆண்டுதோறும் 3000 மில்லியன் அமெரிக்க டாலர் அளவிலான மூலிகை மற்றும் நறுமணப் பொருட்களை ஏற்றுமதி செய்கிறது. இந்த ஏற்றுமதி 2010ஆம் ஆண்டு வாக்கில் உள்நாட்டு தேவை போக ரூ10000 கோடியை எட்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. நம் உள்நாட்டில் மூலிகைப் பொருட்களின் தேவை

ஆண்டுதோறும் 200 டன்களாகும்.

இந்திய மருத்துவச் செடிகளின் மொத்த ஏற்றுமதி மதிப்பீட்டில் ஏறக்குறைய 40 விழுக்காடு தமிழ்நாட்டிலிருந்து கிடைக்கின்றது. தமிழகத்தில் நிலவும் மாறுபட்ட தட்பவெப்பநிலை பல்வேறுபட்ட மூலிகைகளை வருட முழுவதும் சாகுபடி செய்ய உகந்ததாக உள்ளது. ஒவ்வொரு வருடமும் இந்தியாவில் இருந்து 40000 டன் மூலிகை மருந்துப் பொருட்கள் ஜெர்மனி, இத்தாலி மற்றும் அமெரிக்கா நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகின்றன. இதன் மூலம் நம்நாட்டிற்கு 100 கோடி அன்னிய செலாவணி ஈட்டப்படுகிறது.

உலகின் அனைத்து முன்னணி நிறுவனங்களும் தரத்தைத்தான் முதன்மைப்படுத்தி உள்ளது. ஆகவே நாம் மூலிகைச் செல்வத்தின் பயனை அடைய வேண்டுமென்றால் மூலிகை பயிர்கள் பயிர் செய்வது மட்டுமன்றி அவற்றை தக்க முறையில் பதப்படுத்தி, தரம் குறைவின்றி உற்பத்தி செய்து, உள்நாடு மற்றும் வெளிநாடுகளில் வணிக அளவில் விற்று பயனடைவதில் தான் உள்ளது.

அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகள் மூலிகை மருத்துவப் பொருட்களை இந்தியாவிலிருந்து இறக்குமதி செய்யும் பொழுது, தீவிர தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளை கையாளுகிறது. அதில் மிகவும் முக்கியமானது இயற்கை வேளாண்மை. மருத்துவக் குணமுடைய மூலிகைப் பயிர்கள் கூட மண்ணின் தரம் குறைந்த நிலையால் நச்சுப்பொருளாக மாறிவிடலாம் என்ற ஐயப்பாடு நிலவுகிறது. இதைத் தவிர்க்க இயற்கை வேளாண்மைதான் பிரதான வழியாகும்.

வளர்ந்த நாடுகள் நமது நாட்டின் பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளையும் மற்றும் மருத்துவ மூலிகைகளின் சிறப்புகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கின்றன. காரணம் என்னவெனில் நமது பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் சரியான முறையில் பாதுகாக்கப்படாமல் இருப்பதும், மருந்து உட்பொருள் பற்றிய குறிப்புகள் இல்லாமலிருப்பதும் ஆகும். எனவே இந்த மூலிகை தொழிலை வளர்ப்பதற்கான உத்திகள் ஒவ்வொரு பயிரின் அறிமுகத்தையும் அதன் பயன்பாட்டு முறைகளையும் தெரிந்து கொள்வது, சீரிய இயற்கை விவசாய முறைகளை கையாள்வது, அதிக விளைச்சல் மற்றும் சுத்தப்படுத்தி, தூசு அகற்றும் முறைகளைக் கையாள்வது, தரக்கட்டுப்பாடு மற்றும் தர நிர்ணய ஆராய்ச்சி முறைகளைக் கையாள்வது, விளைச்சலுக்கு பின் கையாள வேண்டிய முறைகளை மட்டுமல்லாமல் இந்த மூலிகைகளை கொண்டு வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய வைத்திய முறைகளையும் தெரிந்து கொள்வது போன்றதாகும். இத்தகைய செய்திகளை ஒருங்கே தொகுத்து அச்சிடப்படும் "மூலிகைப் பயிர்களின் தொழில் வளர்ச்சி உத்திகள்" என்ற இந்த புத்தகம் மூலிகை சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரியும் அனைவருக்கும் உதவியாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இதனை உருவாக்கிய வேளாண் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகளுக்கு எனது பாராட்டினை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

முகவுரை

மக்கள் நன்கு வளமோடு வாழ வேளாண் துறையில் புரட்சியும் புதுமையும் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. மாற்றுப் பயிராக புதிய புதிய பயிர்களைப் பயிரிட்டு போட்டி நிறைந்த இவ்வுலகில் விவசாயிகளும் தங்களை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகிறது. மூலிகைப் பயிர்களைப் பயிரிடுவதில் தற்போது சிறிது சிறிதாக வளர்ச்சி காணப்படுகிறது. உலக நாடுகளில் பல்லுயிர் பெருக்கம் அதிகம் உள்ள பத்து நாடுகளில் நம் இந்திய நாடுதான் முதல் இடத்தில் உள்ளது. இயற்கையில் பல எண்ணற்ற மூலிகைகள் உள்ளன.

இந்தியாவில் 45000 தாவரங்கள் இயற்கையில் காணப்படுகின்றன. இவற்றுள் 20000 தாவரங்கள் மூலிகைகளாக இந்திய மருத்துவ முறைகளின் மூலப்பிரிவான நாட்டு வைத்தியம், சித்தா, ஆயுர்வேதா, யுனானி மற்றும் ஹோமியோபதி ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பழங்காலம் தொட்டு தாவரங்கள்தான் மூலிகை மற்றும் வாசனைப் பொருட்கள் தயாரிப்பில் முதன்மையாக விளங்குகிறது. பண்டைய காலங்களில் பெரும்பாலான மூலிகைச் செடிகள் இயற்கையாக காடுகள், மலைகள் மற்றும் சமவெளிப் பகுதிகளில் அங்கு வாழும் மக்கள் மூலமாக பெருமளவில் சேகரிக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டது.

காடுகள் தொடர்ந்து அழிந்து வருவதால் இம்மூலிகைச் செடிகள் பெரும்பாலும் அழிந்து வருகின்றன. தற்போது இவற்றின் முக்கியத்துவம் உள்நாட்டிலும், ஏற்றுமதி சந்தையிலும் வளர்ந்து வருகிறது. இதனால் விவசாய நிலங்களில் மூலிகை சாகுபடியின் அவசியமும் பெருகி வருகின்றது.

மேலும் இந்தியாவில் இயற்கை மூலிகைகளைப் பதப்படுத்தி மருந்து தயாரிக்கும் சிறு தொழிற்கூடங்கள் 10000க்கு மேல் உள்ளன. ஆதனால் மூலிகையின் தேவைகள் அதிகரித்து வருகிறது. இந்த நிலையில் அழிந்து வரும் மூலிகைகளை காக்கவும், மூலிகை மருத்துவத்தின் தேவையை பூர்த்தி செய்யவும் மேலும் முக்கியத்துவம்

வாய்ந்த மூலிகைகளை பற்றிய பொது விபரத்தை தெரிந்து கொள்ளுதலும், வணிக ரீதியாக சந்தைப் படுத்துதல் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளுவது மிகவும் அவசியமாகிறது.

பெரும்பாலும் மருத்துக்காக வளர்க்கப்படும் மூலிகைகளை இயற்கை முறையில் விவசாயம் செய்யும்பொழுது மூலிகைகளின் தன்மைகள் மாறாமல் இருக்கும் என்று ஆராய்ச்சி குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே மூலிகை பயிர்களுக்கு பயன்படுத்தக்கூடிய வெவ்வேறு வகையான இயற்கை வழி உரங்களை பற்றி தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியமாகிறது.

மேற்கூறிய கருத்துக்களை மனதிற்கொண்டு வேளாண் பெருமக்களும் மற்றும் தொழில் முனைவோரும் பயன்படும் வகையில் மூலிகை பயிர்களைப் பற்றிய பொதுவிபரம், அவற்றின் பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள், மண் வகைகளுக்கேற்ற மூலிகை வகைகள், இயற்கை வேளாண்மை முறையில் மூலிகை சாகுபடி, மூலிகைப்பொருட்களைப் பதப்படுத்துதல் மற்றும் தரக்கட்டுப்பாடு, இந்த மூலிகைகளை கொண்டு வீட்டில் செய்யக்கூடிய எளிதான வைத்தியங்கள் மற்றும் சந்தைப்படுத்துதல் உட்பட்ட ஏராளமான கருத்துக்கள் ஒருசேர இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. எனவே இப்புத்தகம் விவசாயிகள், சித்த மருத்துவ பயிற்றுநர்கள், தொழில் முனைவோர் உட்பட அனைவருக்கும் மிகுந்த பயனுள்ளதாக இருக்கும் என நம்புகிறோம்.

மூலிகைப் பயிர்களின் தொழில் வளர்ச்சி உத்திகள் என்ற இந்நூலை தயார் செய்வதற்கு உதவிய திரு. மெ.பெரியசாமி, திரு.சி.பழனிச்சாமி, திரு. இரா.ஆனந்தன் மற்றும் திருமதி. ச.ரஷ்யா அவர்களுக்கும், அச்சிட்டுத் தந்த K.R.பிரிண்டர்ஸ் அச்சகத்தாருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மூலிகை பயிர்களின் பயன்களும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும்

மூலிகை ஏற்றுமதியினால் நம் நாட்டிற்கு ஆண்டொன்றுக்கு சுமார் 225 கோடி ரூபாய் அந்நியச் செலாவணி கிடைக்கிறது. ஏற்றுமதியை அதிகரிக்கவும், நம் நாட்டு மக்கள் அதிகம் பயன்படுத்தவும், மூலிகை சாகுபடி மற்றும் அதன் உற்பத்தியை பெருக்கவும் மத்திய, மாநில அரசுகள் பல்வேறு நடவடிக்கைகளை எடுத்து வருகிறது. தமிழ்நாட்டில் தற்போது பரவலாக வணிகரீதியில் மூலிகைகள் சாகுபடி செய்யப்படுகின்றன. தமிழகம் மற்றும் பாண்டிச்சேரி பகுதிகளில் வசம்பு, சோற்றுக்கற்றாழை, கையாந்தகரை, நிலவேம்பு, செம்பருத்தி, கீழாநெல்லி, நெல்லி, கருந்துளசி, ஆடுதின்னாப்பாலை, வல்லாரை, மருந்துக்கூர்க்கன், மருந்துக்கத்திரி, புதினா, மஞ்சள், சித்தரத்தை, நித்தியகல்யாணி, எலுமிச்சைப்புல், பாமரோசா மற்றும் திருநீற்றுப்பச்சிலை போன்ற மூலிகைகள் பயிர் செய்யப்படுகிறது. (ஜெயராஜ் மற்றும் பலர், 2003, 2005)

நம்நாட்டில் நிலவும் சாதகமான பல சூழ்நிலைகள் மூலிகை சாகுபடிக்கு ஏற்றதாக உள்ளது. குறிப்பாக தட்பவெப்பநிலை, மண்வளம் ஆகியவை உகந்ததாக உள்ளது. உலகளவில் மூலிகைப் பயிர்களின் உபயோகம் மற்றும் தேவை அதிகரித்து உள்ளதால் வணிக வாய்ப்புகள் அதிகமுள்ள மூலிகைப் பயிர்களைத் தேர்வு செய்து பயிரிடப்படுகிறது. அவற்றில் சில முக்கியமான பயிர்களுக்கு பொது விபரங்கள், அவற்றிலிருந்து மூலிகைப் பொருட்கள் தயாரிப்பு பற்றியும் அவற்றின் பயன்களையும் உள்ளடக்கி இந்த பகுதி தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது.

வசம்பு

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : வசம்பு

ஆங்கிலப்பெயர் : Sweet flag, Sweet sedge

விஞ்ஞான பெயர் : அகோரஸ் கலாமஸ் (Acorus calamus)

குடும்பம் : ஏரேசியே (Araceae)

இது ஒரு பல்லாண்டு நறுமணப் பயிர். இதன் கிழங்கு மொத்தமாக கிளைத்து காணப்படும். இலைகள் கத்தி போன்று இருக்கும். பூக்கள் மஞ்சள் கலந்த பச்சை நிறத்துடன் காணப்படும். இது ஈரமிகுந்த ஆற்றுப் படுகைகளிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும் வளரும் தன்மையுடையது.

அறுவடையின் போது கிழங்குகளை மண்ணில் தோண்டி எடுக்க போதிய ஈரப்பதம் இருக்க வேண்டும். இலைகள் மஞ்சள் நிறத்தில் பழுத்தும், காய்ந்தும் காணப்படுவது சரியான அறுவடையின் அறிகுறியாகும். கிழங்குகள் 60 செ.மீ. ஆழம் வரை காணப்படுவதால் மிகவும் கவனமாக தோண்டி எடுக்கவேண்டும். தோண்டி எடுத்த கிழங்குகளை 5 -7.5 செ.மீ. துண்டுகளாக வெட்டி வேர்களை நீக்கி, நீரில் கழுவி சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி சாக்குபைகளில் அடைத்து குளிர் நிலையில் சேமித்து வைக்கவேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

வசம்பு விட்டு விட்டு வரும் காய்ச்சல், வயிற்று அஜீரணம், வயிற்றுபோக்கு, சளி மற்றும் இருமலுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். குழந்தைகளின் வயிற்று கோளாறுகளுக்கு வசம்பினை அரைத்து பற்று போடுவது வழக்கமான ஒன்றாகும். பசியை துண்டுகிறது. ஞாபகசக்தியை பராமரிக்கிறது. கொசு, மூட்டை பூச்சி, பேன், அந்துப்பூச்சிகளை விரட்டும் தன்மையைக் கொண்டது.

வேரில் அசாரோன், அகாரின், கெலாமினால் போன்ற மருந்துப்பொருட்கள் உள்ளன.

உடல் தேற்றுதல், கோழையகற்றுதல், வயிற்று வாயுவகற்றுதல், காமம் பெருக்குதல், சிறுநீர்மிகுத்தல், மலமிளக்குதல், மாதவிலக்குத் தூண்டுதல் ஆகிய மருத்துவப்புண்புகளையுடையது.

- வசம்பை வறுத்துப் பொடித்துக் கால் கிராம் தேனில் கொடுத்தால் வரச்சளி, வாயு ஆகியவற்றை அகற்றிப் பசியை மிகுக்கும்.
- வசம்பைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி தேனில் குழைத்து நாவில் தடவ வாந்தி, ஒக்காளம் தீரும்.
- வசம்பைக் கருக்கிப் பொடித்து 10 மில்லி கிராம் அளவாகத் தாய்ப்பாலில் கலக்கிச் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

சோற்றுக் கற்றாழை

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	சோற்று கற்றாழை அல்லது குமரி
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Aloe
விஞ்ஞான பெயர்	:	அலோ வீரா (*Aloe vera*)
குடும்பம்	:	லில்லியேசியே (Liliaceae)

இது வறட்சியை தாங்கி வளர கூடியது. ஆண்டு மழையளவு 35 முதல் 200 செ.மீ. வரை உள்ள பகுதிகளில் கூட வளரும் தன்மையுடையது. தண்ணீர் குறைவாக உள்ள வறண்ட பகுதிகளில் அதிகமாக காணப்படுகிறது. இதன் இலைகள் ஈட்டி போன்று நேராகவும், நுனியிலும் பக்கவாட்டிலும் முட்களுடன் இருக்கும்.

கற்றாழையை 6வது மாதத்திலிருந்து 8வது மாதம் வரை அவற்றின் வளர்ச்சியைப் பொறுத்து அறுவடை செய்யலாம். தாய் கிழங்குகள் அடிபடாமல் வேரோடு பிடுங்கி அறுவடை செய்யவேண்டும். இலைகளை 6 மணி நேரத்திற்குள் பக்குவப்படுத்த வேண்டும். அறுவடை செய்தபின்பு கிழங்குகளை மீண்டும் நடவு செய்ய பயன்படுத்தலாம். இவ்வாறு 5 வருடங்கள் வரை பயன்படுத்தலாம்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

கற்றாழையில் அலாயின் என்னும் மூலப்பொருள் 4.5 முதல் 25 சதம் வரை காணப்படுகிறது. இது மருத்துவத் துறையில் மலமிலக்கியாகவும் மேலும் உடல் பருமனைக் குறைக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் இலையில் இருந்து எடுக்கப்படும் கூழ் தோலின் ஈரத்தன்மையை பாதுகாக்கக் கூடியது. ஆகையால் இது கீரிம், லோசன், சாம்பு போன்றவற்றில் வெகுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதை உண்பதால் தாது வெப்பும் அகன்று தாகந்தணியும்.

அலோஜெல் எனப்படும் சாறு, பொடி, எண்ணெய், அலோ வெண்ணெய், அலோ விளையாட்டு பானம், நார்ச்சத்து பானம், சத்து பானம், மலமிளக்கி பானம், காய்கறியுடன் கலந்த பானம், பழங்களுடன் கலந்த பானம், அலோ துண்டுகளுடன் தயிர், தேநீர், ஷேவிங் ஜெல் ஆகிய பல்வேறு பொருட்கள் சோற்றுக் கற்றாழையில் இருந்து தயாரிக்கப்படுவதால் அழகு சாதனப்பொருட்கள் மற்றும் உணவு தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளில் இதன் முக்கியத்துவம் மிகவும் அதிகரிக்கிறது. மேலை நாடுகளில் இவற்றை வாங்கும் நிறுவனங்களின் எண்ணிக்கையும் அதனால் போட்டியும் உயர்ந்து வருகிறது.

ஒரு கிலோ விளக்கெண்ணெய், 1 கிலோ 10 முறை கழுவிய சோற்றுக் கற்றாழைச் சோறு, அரை கிலோ பனங்கற்கண்டு, அரைகிலோ வெள்ளை வெங்காயச்சாறு ஆகியவற்றைக் கலந்து நீர்சுண்டக் காய்ச்சி (குமரியெண்ணெய்) காலை மாலை 15 மிலி

கொடுக்க மாந்தம், வயிற்றுவலி, ரணம், குன்மக்கட்டி, பசியின்மை, புளியேப்பம், பொருமல் ஆகியவை தீரும். காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி (5 மிலி) கொடுத்து காரம், புளி நீக்கி உணவு கொள்ள மேக நோய்ப்பலவீனம், எரிச்சல், நீர்க்கசியும் கிரந்தி, அரிப்பு, தினவு, மஞ்சள், சிகப்பு ஆகிய நிறங்களில் நீர் போதல், தாது இழப்பு, தொடைக்கட்டி, உறுப்புகளில் அக, புற ரணங்கள், சீழ்வடிதல் தீரும். மலச்சிக்கல் நீங்கி உடல் தேறும். வேரை அலசிப் பால் ஆவியில் அவித்து, உலர்த்திப் பொடித்து ஒரு மேசைக்கரண்டி (15மிலி) பாலுடன் கொடுக்கச் சூட்டு நோய்கள் தீரும். ஆண்மை நீடிக்கும்.

(திருஞானம், 2003)

நிலவேம்பு

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர் : நிலவேம்பு

ஆங்கிலப்பெயர் : King of bitters

விஞ்ஞான பெயர் : ஆண்ட்ரோகிராபிஸ் பேனிகுலேட்டா (Andrographis paniculata)

குடும்பம் : அகாந்தேசியே Acanhauae

இது ஒரு செடி தாவரம். இலைகள் இருமுனைகளிலும் குறுகி காணப்படும். மிகுந்த கசப்பு தன்மையுடையதாக இருக்கும். விதைகள் மஞ்சள் பழுப்பு நிறத்தில் காணப்படும். இது ஓராண்டு பயிராகும்.

நட்ட 2 முதல் 3 மாதங்களில் பூக்கத் துவங்கும். இதிலிருந்து செடியின் அடிபாகத்தில் காணப்படும் இலைகளை அறுவடை செய்யலாம். கடைசியில் முழு செடியையும் அறுவடை செய்யலாம். இதனை சிறு சிறு கட்டுகளாக கட்டி 4 முதல் 5 நாட்களுக்கு மித வெயிலில் உலர்த்தி பயன்படுத்தலாம்.

ஆராய்ச்சிகளின்படி ஆன்ரோசிரோபோலைடு என்ற

வேதிப்பொருளின் அளவு செடிகளை நட்ட 42வது வாரத்தில் அதாவது நட்ட 295 நாட்கள் கழித்து அறுவடை செய்யும்போது அதிகமாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. (நிமட் மற்றம் இதர ஆராய்ச்சியாளர்கள், 2001).

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

மலைவாழ் மக்கள் இச்செடியினை நீரில் கசாயமாக காய்ச்சி மலேரியா காய்ச்சலுக்கு பயன்படுத்துகின்றனர். மேலும், இது வயிற்றுப் புண், வயிற்று எரிச்சல், இருமல், தோல் நோய்கள், குடற்புழுக்கள் ஆகியவற்றையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இரத்தக் கட்டிகள், வயிற்றுப்போக்கு, மூச்சுத்திணறல், சளி போன்றவற்றிலிருந்தும் நிவாரணமளிக்கிறது. இது மஞ்சள் காமாலை மற்றும் கல்லீரல் சம்பந்தமான நோய்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இலைகளில் ஆன்ரோகிராப்பாய்ட் மற்றும் கால்மேகின் என்ற மருத்துவப்பொருட்கள் உள்ளன.

- காய்ச்சல் அகற்றுதல், பசியுண்டாக்குதல், தாது பலப்படுத்துதல் ஆகிய பண்புகளை உடையது.
- நிலவேம்பு, கண்டங்கத்திரி வேர் வகைக்குக் கைப்பிடியளவு,

  சுக்கு 10 கிராம் சேர்த்து அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மிலியாகக் காய்ச்சி நாளைக்கு 3 முறையாகக் குடிக்க மலேரியா குணமடையும்.
- நிலவேம்பு, சுக்கு, திப்பிலி, சீந்தில் கொடி வகைக்கு 10 கிராம் சிதைத்து அரை லிட்டர் நீரிலிட்டு 200 மிலியாகக் காய்ச்சி 30 மிலி வீதம் கொடுத்து வரக் குழந்தைகளுக்குக் காணும் சகலக் காய்ச்சலும் தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, அம்மைக்கொடி, சதாவாரி
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Asparagus
விஞ்ஞான பெயர்	:	ஆஸ்பராகஸ் ரெசிமோசஸ் (*Asparagus racemosus*)
குடும்பம்	:	லில்லியேசியே (Liliaceae)

இது ஒரு கொடி வகை பல்லாண்டுப் பயிராகும். தண்டு முப்பட்டையாக முட்களுடன் காணப்படும். இஜலகள் செதில்களாகவும் இலைகளின் நுனியில் பூக்கள் காணப்படும். விதைகள் முற்றியபின் கருப்பு நிறமாக இருக்கும்.

அறுவடையை 18 முதல் 24 மாதங்கள் வரை செய்யலாம். இரண்டாவது ஆண்டில் அறுவடை செய்வதால் அதிக மகசூல் கிடைக்கிறது. அறுவடைக்கு முன் நீர் பாய்ச்சி போதிய ஈரப்பதத்தில் அறுவடை செய்யவேண்டும். வேர்களை எடுத்த பின்பு வேர்பட்டையை நீளவாட்டில் வெட்டி சூரிய வெப்பம் நேரடியாக படாதவாறு வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

வேர்களில் புரதம் 22 சதம், கொழுப்பு 6.2 சதம், மாவுச்சத்து 3.2 சதம், வைட்டமின் பி 0.36 சதம், வைட்டமின் சி 0.04 சதம் உள்ளது. இதன் கிழங்கு வயிற்றுப்புண்ணுக்கு நல்ல மருந்தாகும். இது வயிற்றுப்போக்கை கட்டுப்படுத்தும். இதன் தழை புற்றுநோய் வராமல் எதிர்க்கும் திறன் கொண்டது. இதன் வேரிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய சாறு உடல் சூட்டினை தணித்திடும். வயிற்றில் அதிக அமிலம் சுரப்பதை கட்டுப்படுத்தும். சிறுகுடலின் உட்பகுதியில் வழவழப்பு தன்மையை அதிகரித்து அரிப்பு மற்றும்

குடற்புண்களை ஆற்றும். இது கர்ப்பப்பை திசுக்களுக்கு வலுவூட்டும் சிறந்த டானிக் ஆகும். இதனை பொடி செய்து பாலில் கலந்து அருந்திவர குறைபிரசவம் தடுக்கப்படும். சதாவரியை உட்கொண்டால் பசு, எருமை மற்றும் பாலூட்டும் பெண்களின் பால் பெருக்கமாகும். பெண்களின் மாதவிடாய் காலங்களில் அதிக இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்தும். இதனை தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் பெண் மலட்டுத் தன்மையை நீங்கும்.

கிழங்குகள், உடலுரமூட்டுதல், பால் பெருக்குதல், வெப்புத் தணித்தல், இசிவு அகற்றுதல், காமம் பெருக்குதல் ஆகிய மருத்துவப்பண்புகளையுடையது.

- இலைகளை வேகவைத்து நெய் சேர்த்துக் கட்ட சிறு கட்டிகள் தீ ரும்.
- 20 மிலி இலைச்சாற்றுடன் சமஅளவில் பால் கலந்து பருகி வர உடல் வெப்பு தணியும். வெள்ளைப்போக்கு நிற்கும்.
- ஓரிரு கிழங்குகளைப் பொடி செய்து 200 மிலி பாலில் காய்ச்சி வடிகட்டிப் பருக சுவையின்மை தீரும். செரிமானமின்மையால் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்குக் குணமாகும்.
- புதிய கிழங்கு இடித்துப் பிழிந்த சாறு 30 மிலியுடன் 15 மிலி தேன்கலந்து காலை, மாலை பருகி வர புண்களால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி தீ ரும்.
- 15 மிலி கிழங்குச் சாற்றுடன் பால் கலந்து இரு வேளை பருகி வர சிறுநீர்த் தொடர்பான நோய்கள், கரப்பான், வெள்ளை, உட்காய்ச்சல், உடம்பெரிச்சல் ஆகியவை தீரும். இது ஒரு நல்ல உடல் தேற்றும் மருந்து ஆகும்
- கிழங்கை உலர்த்திப் பொடித்து 5 கிராம் தேனில் அல்லது பாலில் இருவேளை சாப்பிட்டு வர இளமை மிடுக்கு உண்டாகும்.

(திருஞானம், 2003)

மருந்துக் கூர்க்கன்

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	மருந்துக் கூர்க்கன்
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Medicinal coleus
விஞ்ஞான பெயர்	:	கோலியஸ் போர்ஸ்கோலி (Coleus forskohlii)
குடும்பம்	:	லேபியேடே (Labiatae)

குறுகிய கால மருந்துப் பயிர்களில் மருந்துக் கூர்க்கன் தற்போது தமிழ்நாடு, குஜராத், கர்நாடகம் ஆகிய மாநிலங்களில் பயிர் செய்யப்பட்டு வருகிறது. செடிகள் **60-90** செ.மீ. உயரம் வளரக் கூடியவை. தண்டுகள் மெல்லியதாகவும், இளம் பச்சை நிறத்திலும் இருக்கும். இலைகள் கற்பூரவல்லிச் செடிகளின் இலைகளைப் போல ஆனால் வாசனையின்றி இருக்கும்.

ஆறு முதல் ஏழு மாதங்களில் கிழங்குகள் அறுவடைக்கு தயாராகின்றது. இந்தத் தருணத்தில் செடிகளை அடி வரை அறுத்து மண்ணை தோண்டி வேர்க்கிழங்குகளை சேதமின்றி எடுக்க வேண்டும். இதற்கு உழவுக்கலப்பை கொண்டு மேலாக உழுது கிழங்குகளை எடுக்கவேண்டும். பச்சை கிழங்குகளை நீளவாக்கிலும்., குறுக்காகவும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி வெயிலில் சீராக ஒரு வாரம் வரை உலர்த்த வேண்டும். காய்ந்த கிழங்குத் துண்டுகளில் **8** சதம் மட்டுமே நீர் இருக்க வேண்டும். இத்தகைய கிழங்குகள் ஃபோர்ஸ்கோலின் வேதிப்பொருட்கள் தயாரிப்புக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

இதன் வேர்க்கிழங்கு இரத்த அழுத்த நோயைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் கிளாகோமா கண் கோளாறு நோய்க்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

(திருஞானம், 2003)

நீர்பிரம்மி / பிரும்ம பூண்டு

ஜபாது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : நீர்பிரம்மி (அ) பிரும்மபூண்டு (அ) பிரம்மதண்டு

ஆங்கிலப்பெயர் : Brahmi

விஞ்ஞான பெயர் : பேகோபா மோன்னியேரி (Bacopa monnieri)

குடும்பம் : ஸ்குரோல்புலரேசியே (Scrophulariaceae)

பிரம்மி ஈரப்பதம் மிகுந்த வெப்ப மண்டலத்தில் **1200** மீட்டர் உயரம் வரை உள்ள பகுதிகளில் நன்கு வளரும். தண்ணீர் தேங்கியிருக்கும் இடங்களிலும் இது நன்றாக வளரும் தன்மையுடையது.

பிரம்மி இலைகளை **6**வது மாதம் முதல், மாதம் ஒரு முறை என தொடர்ந்து **3** ஆண்டுகளுக்கு அறுவடை செய்யலாம். அதன் பிறகு முழு செடியையும் அறுவடை செய்துவிட்டு பின்பு புதிதாக பயிர் சாகுபடி செய்யவேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

பிரம்மி ஆயுர்வேதத்தில் ஞாபக சக்தியையும், புத்தி கூர்மையையும் அதிகரிக்கும் மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. பிரம்மி தைலம் தோல் புண்களை குணமாக்கும். இரத்தத்தில் உள்ள சிகப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சிகப்பு அணு குறைபாடு தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் நீரிழிவு நோய், இருமல், திசுக்களில் அதிகமாக சேரும் நீர், காய்ச்சல், பசியின்மை, மூட்டு வலி போன்ற நோய்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இது உணவு அஜீரணத்தை குணமாக்கும். கணையம் சரிவர இயங்காது இருந்தால் அதன் குறைபாட்டை சரிசெய்யவும் உதவுகிறது. இது குட்டம், வெண் குட்டம், மலட்டுத்தன்மை, சிபிலி என்றழைக்கப்படும் பாலியல் நோய் போன்ற நோய்களுக்கும்

மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

- சிறுநீர்ப்பெருக்குதல், மலமிளக்குதல், காமம் பெருக்குதல் ஆகிய குணங்களையுடையது.
- செடி முழுவதையும் நெகிழ அரைத்து எலுமிச்சையளவு 200 மிலி பசும்பாலில் கலந்து வடிகட்டிக் காலையில் மட்டும் பருகிவர புண்புரைகள், சூலை, மேக வெட்டை முதலியவை நீங்கும்.
- இலைச்சாற்றுடன் மண்ணெண்ணெயை நன்கு கலந்து மேற்புச்சாகத் தேய்க்கக் கீல் வாத வலி, வீக்கம், பிடிப்பு ஆகியவை தீரும்.
- இலைச்சாற்றுடன் சம அளவு நெய் கலந்து பதமுறக் காய்ச்சி வடித்து காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டியாகக் கொடுத்து வரச் சித்தப்பிரமை, காக்கைவலி, மிகுபித்தம் முதலியன தீரும்.
- இலையை அரைத்துப் பற்றுப்போட வீக்கம் குறையும்.
- இலையை வேகவைத்து அரைத்து மார்பில் கட்டிவரச் சளி மிகுதியால் வரும் இருமல் குணமாகும்.

(திருஞானம், 2003)

அமுக்ரா / அமுக்ரான் கிழங்கு

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	அமுக்ரா (அ) அமுக்ரான் கிழங்கு, அஸ்வகந்தா
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Indian Ginseng
விஞ்ஞான பெயர்	:	வித்தேனியா சோம்னிபெரா (Withania somnifera)
குடும்பம்	:	சொலனேசியே (Solanaceae)

இது இந்தியன் ஜின்செங் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வடமொழியில் அஸ்வகந்தா என்றும் அழைக்கப்படும். அஸ்வம் என்றால் குதிரை ஸ்கந்தா என்றால் சக்தி. குதிரைச் சக்தியைப் போன்றது என்பதை குறிக்க இவ்வாறு பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இது நேராக கிளைத்து வளரும் பல்லாண்டு செடிப் பயிராகும். அமுக்ரா ஒரு வெப்ப மண்டலப் பயிராகும். இது 600 முதல் 750 மி.மீ. மழை பெய்யக்கூடிய இடங்களில் நன்கு வளரும். இது வளம் குறைந்த மண்ணிலும் நன்கு வளரும். மானாவாரியிலும், இறவையிலும் பயிரிட ஏற்றது. அமுக்ரா 7.5 முதல் 8.0 கார அமிலத்தன்மை வாய்ந்த மணல் கலந்த செம்மண் மற்றும் குறுமண் நிலங்களில் நன்கு வளரும் தன்மையைக் கொண்டது.

விதைத்த 160 முதல் 170 நாட்களில் அமுக்ரா அறுவடைக்கு வரும். பிப்ரவரி - மார்ச் மாதத்தில் இலைகள் காய ஆரம்பிக்கும். பழங்கள் சிவப்பு நிறத்தில் மாறுவது அறுவடைக்கு ஏற்ற அறிகுறியாகும்.

செடிகளை வேரோடு பிடுங்கி எடுக்கவேண்டும். வேருக்கு 2 செ.மீ. மேலே தண்டுப் பகுதியில் வெட்டி, வேர் பகுதியை 10 செ.மீ. நீளமுள்ள சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி சேமிக்க வேண்டும். பழங்களை பறித்து கழுவி நிழலில் உலர்த்தி சேமிக்க வேண்டும். எக்டருக்கு 500 -750 கிலோ உலர்ந்த வேரும், 50-75 கிலோ விதைகளும் கிடைக்கும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

அமுக்ரா ஒரு சிறந்த புத்துணர்ச்சியூட்டும் மருந்து. இதன் இலை, வேர் மற்றும் விதைகள் மருத்துவத்தில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. காசநோயில் இருந்து மூட்டு வலி வரை நிறைய நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். வேர் பகுதி விக்கல், பெண்களின் மாதவிடாய் சம்பந்தமான குறைபாடுகள், எடிமா-திசுக்களில் அதிகமாக சேரும் நீர் போன்றவற்றை குணமாக்கும். நுரையீரல் வீக்கம், குடல் வீக்கம் போன்றவற்றை குணப்படுத்தும். மூட்டு வலி, மூட்டு வீக்கம் போன்றவை அமுக்ரா இலைகளை அரைத்து பத்துபோடுவதால் குறையும். ஆண்கள் உண்டு வந்தால்

வீரியம் பெருகும். சோர்வை போக்கி புத்துணர்ச்சியூட்டும். இலைச்சாறு கண் நோய்களை குணப்படுத்த உதவுகிறது. விதைகள் பால் சுரப்பதை அதிகரிக்கும். இதிலிருந்து 'லாக்டேர்' என்னும் மூலிகை மருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. அமுக்ரா சிறுநீரக சம்மந்தமான நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும். அமுக்ராவில் வித்தானின், சாம்னிபெரின், க்ளைகோசைட் மற்றும் டல்சிடால் போன்ற வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன.

நோய்நீக்கி உடல் தேற்றியாகவும், பித்தநீர்ப் பெருக்கியாகவும், குடல் தாது வெப்ப அகற்றியாகவும், பசி உண்டாக்கியாகவும், காமம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.

- இலையை மென்மையாய் அரைத்துப் பற்றுப்போட பாலியல் நோய்ப்புண் ஆகியவை குணமாகும்.
- 2கிராம் உலர்ந்த கிழங்குப்பொடி தேனில் குழைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர உடல் பலவீனம், பசியின்மை, மூட்டு அழற்சி, செரிமானக் குறைவு, இருமல், உடல் வீக்கம், முதுமைத் தளர்ச்சி ஆகியவை நீங்கும்.
- இலை, வேர் ஆகியவற்றை சமனளவு எடுத்து மையாய் அரைத்துப் பற்றுப்போட ஆறாத புண்கள், மூட்டு அழற்சியினால் ஏற்படும் வீக்கம் ஆகியவை தீரும்.
- காயை அரைத்துப் படர்தாமரையில் தடவிவரத் தீரும்.
- வேர்ச்சூரணம் 5 கிராம் தேனில் காலை, மாலை உட்கொள்ளச் சளி கரைந்து (நிமோனியா) சுபவாதச் சுரம் தீரும்.
- சூரணத்தைப் பாலில் கலந்து வீக்கம், படுக்கைப்புண் ஆகியவற்றிகுப் பூச ஆறும்.
- வேர்ச்சூரணம் தூதுவேளை சமன் கலந்து 5 கிராம் நெய் தினம், மூன்று வேளை பத்தியத்துடன் கொடுத்து வரச் காய்ச்சல், சூலைக் காய்ச்சல் தீரும்.
- அமுக்கரா சூரணம் 10 கிராம், கசகசா 30 கிராம், பாதாம் பருப்பு 10 கிராம், சாரப்பருப்பு 5 கிராம், பிஸ்தாப்பருப்பு 5 கிராம் ஊற வைத்துத் தோல் நீக்கி அரைத்து 200 மிலி பாலில் கலந்து சர்க்கரைச் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் காலையில் மட்டும் 90 நாட்கள் சாப்பிட இழந்த இளமையைப் பெறலாம்.

(திருஞானம், 2003)

திப்பிலி

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர் : திப்பிலி

ஆங்கிலப்பெயர் : Long pepper

விஞ்ஞான பெயர் : பைப்பர் லாங்கம
(Piper longum)

குடும்பம் : பைப்பரேசியே
(Piperaceae)

திப்பிலி ஒரு பல்லாண்டு வாழும் கொடிப் பயிராகும். இயற்கையில் இது தென்னந்தோப்புகளிலும், பாக்குத் தோப்புகளிலும் காணப்படும். அதிக கரிமச்சத்து நிறைந்த வடிகால் வசதியுள்ள வனப்பகுதிகளில் திப்பிலி இலாபகரமாக பயிரிடப்படுகிறது. அதிக ஈரத்தன்மையைத் தாங்கும் மண் வகைகள் ஏற்றவை. திப்பிலி 100 முதல் 1000 மீட்டர் கடல்மட்ட பகுதிகளில் வளரும். காற்றில் அதிக ஈரப்பதம் உள்ள இடங்களிலும், அதிக மழை பெரும் பகுதிகளிலும் திப்பிலி பயிரிட ஏற்றது. ஆற்றுக்கரைகளில் இயற்கையாக வளரும். நிழல் பாங்கான இளம் வெயில் திப்பிலி மகசூலை 20 முதல் 30 சதம் வரை அதிகரிக்கும். ஆகையால் தோப்புகளில் ஊடுபயிராக பயிர் செய்யலாம்.

நட்ட 6வது மாதம் முதல் பூக்கத் துவங்கும். ஆண்டு முழுவதும் பூக்கள் பூக்கும். பூங்கொத்து 2 மாதங்களில் முதிர்ச்சி அடையும். முதிர்ந்த திப்பிலி கரும்பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். திப்பிலி முதலாம் ஆண்டு எக்டருக்கு 400 கிலோ கிடைக்கும். பிறகு மகசூல் மூன்றாம் வருடம் எக்டருக்கு 1000 கிலோ வரை அதிகரிக்கும். அதன் பிறகு மகசூல் குறையும். ஆகையால் மூன்றாம் வருடம் கொடியை தரைமட்டத்திற்கு வெட்டிவிட்டு வேர்களைத் தோண்டி எடுத்து பயன் படுத்தலாம். எக்டருக்கு 500 கிலோ வேர் மகசூல் கிடைக்கும். அறுவடை செய்யப்பட்ட திப்பிலியை வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தவேண்டும். பச்சை திப்பிலிக்கு, உலர்ந்த திப்பிலி 10:1.5 என்ற விகிதத்தில் இருக்கும். காய்ந்தவுடன் ஈரம் புகாவண்ணம் சேமித்து வைக்கவும். கொடியையும், வேர்களையும் 2.5 முதல் 5 செ.மீ.

நீளமுள்ள துண்டுகளாக்கி, நிழலில் உலர்த்தி பிறகு விற்கவேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

சிறந்த ஆயுர்வேத மற்றும் யுனானி மருந்துகள் திப்பிலியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. வேர் மூச்சுக்குழாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், சளி, வயிற்று வலி, கணைய நோய்கள், கட்டிகள் போன்றவற்றை குணப்படுத்தும். பிரசவத்தின் போது தொப்புள் கொடி வெளி வராதிருந்தால் வேரின் சாறு கொடுத்தால் கொடி வந்துவிடும். வேர் மற்றும் பழத்தின் கசாயம் மிகுந்த நெஞ்சு வலி, இருமல் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும். திப்பிலியிலிருந்து எடுக்கப்படும் பைப்பரின் ஆங்கில மருத்துவத்தில் அதிகமாக பல்வேறு நோய்களுக்கு பயன்படுகிறது. இது நரம்புகளை வலுவூட்டுவதோடு மட்டுமல்லாது மின்சாரம் தாக்கியவர்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்க பயன் படுத்தப்படுகிறது. பைப்பரைன் மற்றும் பிப்லார்டைன் போன்ற வேதியியல் பொருட்கள் திப்பிலியிலிருந்து கிடைக்கிறது.

- நாடி நடையைத் தூண்டுதல், வயிற்றுவாயு அகற்றல், சிறுநீர் பெருக்குதல், செரிமானம் மிகுத்தல், மாத விலக்குத் தூண்டுதல் ஆகிய மருத்துவப் பண்புகளையுடையது.
- திப்பிலியை வறுத்துப் பொடித்து அரை கிராம் தேனில் காலை, மாலை கொடுத்து வர இருமல், தொண்டைக் கம்மல், வீக்கம், பசியின்மை, தாதுஇழப்பு ஆகியவை தீரும். இரைப்பை, ஈரல் ஆகியவை உரம் பெறும்.
- திப்பிலி, மிளகு, தோல் நீக்கிய சுக்கு சமனெடை வறுத்துப் பொடித்த அரைகிராம் தேனில் காலை, மதியம், இரவு 3 வேளையாகக் கொடுத்து வர வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல், நீர்க்கோவை, தொண்டைக் கம்மல் ஆகியவை குணமாகும்.
- ஒரு கிராம் திப்பிலிப் பொடியில் வெற்றிலைச்சாறு தேன்கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டுவரச் சளியகலும். நீண்டநாள் இருமல், காய்ச்சல் தீரும்.
- 250 மிலி பாலில் 5 கிராம் திப்பிலிப் பொடியைப் போட்டுக்

கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இருவேளை பருகி வர இரைப்பிருமல், வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியவை தீரும்.

- திப்பிலியுடன் சமன் மிளகு கலந்து பொடித்து நாசியில் ஊத நினைவிழப்பு, மயக்கம் ஆகியவை தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

மிளகு

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர் : மிளகு

ஆங்கிலப்பெயர் : Pepper

விஞ்ஞான பெயர் : பைப்பர் நைக்ரம் (Piper Nigram)

குடும்பம் : பைப்பரேசியே (Piperecea)

மிளகுக்கு அதிக கரிமச்சத்து மிக்க நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள இருமண் வகை ஏற்றது. தண்ணீர் தேங்கி நின்றால் பயிருக்கு மிகுந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மிளகுக்கு நல்ல வெப்பமும் அதிக ஈரப்பதமும் உள்ள தட்பவெட்ப நிலை தேவை. இதற்கு 250 செ.மீ. (2500 மி.மீ) மழையளவு தேவைப்பட்டாலும் குறைவான மழையிலும் உகந்த இடைவெளியில் பெய்தால் நன்கு வளர்கிறது. கருமிளகு 20-30 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பத்தில் நன்கு வளரும். கடல் மட்டத்திலிருந்து 1200 மீட்டர் வரை உயரம் உள்ள இடங்களில் வளரும்.

பன்னியூர்-1, பன்னியூர்-2 (கிருஷ்ணா), பன்னியூர்-3 (சியாமா), பன்னியூர்-4 (அஞ்சனா), சுபாக்கரா (கே.ள் 27), கரிமுன்டா, கொட்டநாடன், குதிரைவாலி, ஆராகுளம்முன்டா, பாலன்கோட்டா மற்றும் கல்லுவாலி ஆகிய இரகங்கள் பயிரிடப்பட்டு வருகின்றன.

இரகத்திற்கு ஏற்ப மிளகு செடிகள் 180 முதல் 200 நாட்களில் அறுவடைக்கு வருகிறது. அதிக உயரங்களில் 30-45 நாட்கள் வயது அதிகரிக்கக் கூடும். மகசூலும் 15 முதல் 20 சதம் வரை குறைய

வாய்ப்புள்ளது. அறுவடைக்குப் பின் மிளகை காம்பிலிருந்து அடித்து எடுத்த பிறகு 3-5 நாட்களுக்கு வெயிலில் உலர்த்தி சேமிக்கலாம்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

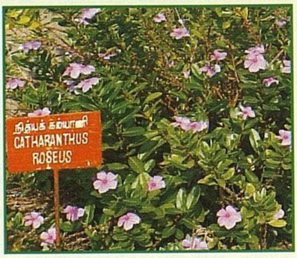
மிளகு ஜீரணத்தைத் தூண்டும் கார்ப்பும், விருவிருப்பும் கொண்ட மருந்தாகும். மிளகு குடலில் உள்ள புழுக்களைக் கொல்லும் குடற்புழு நாசினி. வயிற்று உப்புசம், வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது. உடலில் வீரியத்தையும், பாலுணர்வையும் தூண்டும். இது சிறுநீர்ப்போக்கி. ஆகையால் உடலில் உள்ள அதிக நீரை வெளியேற்றும். இது ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, காய்ச்சல், இருமல், இரத்தக் கழிச்சல் போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும்.

மணமூட்டுதல், முறைநோயகற்றல், வயிற்று வாயுஅகற்றல், செரிமானம் மிகுத்தல், வீக்கம் கரைத்தல், நரம்புரமூட்டல், உடலூக்கமூட்டுதல் ஆகிய மருத்துவப் பண்புகளையுடையது.

- வேண்டிய அளவு மிளகைப் புளித்த மோரில் ஊற வைத்து உலர்த்தி இளவறுப்பாய் வறுத்துப் பொடித்து அரை கிராம் தேனில் குழைத்துக் காலை, மாலை கொடுத்துவர வாயு, கபம், இருமல், செரியாமை, மிகு ஏப்பம் ஆகியவை நீங்கிப் பசி மிகும்.
- 3 கிராம் மிளகைப் பொடித்து அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு 125 மிலியாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடித்து வரக் காய்ச்சல், செரியாமை, வயிற்றுப் பொருமல் ஆகியவை தீரும். மருந்து வீறு தணியும்.
- அரை கிராம் மிளகுப் பொடியுடன் ஒரு கிராம் வெல்லம் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரப் பீனிசம், தலைப்பாரம், தலைவலி தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

நித்திய கல்யாணி



பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர் : சுடுகாட்டு மல்லி

ஆங்கிலப்பெயர் : Periwinkle

விஞ்ஞான பெயர் : காத்தராந்தஸ் ரோசியஸ் (Catharanthus roseus)

குடும்பம் : அபோகைனேசியே (Apocynaceae)

இது ஒரு மீட்டர் உயரம் வரை வளரும் அழகான செடிப்பயிராகும். இதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருத்துவப் பொருட்கள் புற்றுநோய் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க பயன்படுகிறது. இது ஒரு பல்லாண்டுப் பயிராகும். ஒரு கிராம் எடைக்கு 835 விதைகள் இருக்கும். இது வளம் குறைந்த மண்ணிலும் வளரும். வறட்சியைத் தாங்கி வளரும். பொதுவாக களர், உவர் மற்றும் தண்ணீர் தேங்கும் நிலங்களைத் தவிர அனைத்து நிலங்களிலும் வளரும். மணல் கலந்த கரிமச்சத்து மிகுந்த மண்வகைகள் அறுவடையின்போது வேர்களைத் தோண்டி எடுக்க இலகுவாக இருப்பதால் அத்தகைய நிலங்களில் அதிகம் பயிரிடப்படுகிறது. சுடுகாட்டு மல்லி வெப்பம் மற்றும் மிதவெப்ப மண்டலங்களில் நன்கு வளரும். போதிய இடைவெளி விட்டு (1000 மி.மீ க்கு மேல்) கிடைக்கும் மழை சிறந்தது.

நடவு செய்த 6வது மாதம் முதல் 3-4 முறை தழைப்பகுதி பூமிக்கு மேல் 2 செ.மீ. உயரத்தில் அறுவடை செய்யப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அறுவடைக்கும் இடையில் 45 நாட்கள் இடைவெளி விடவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் வேரில் மருந்துச்சத்து அதிகரிக்கிறது. கடைசி 12 மாதத்தில் 7 செ.மீ. உயரத்தில் தழையை வெட்டி தண்டு, இலை மற்றும் விதைகளைப் பிரித்து உலர்த்தி சேகரிக்கலாம். உலர்த்தும்போது தண்டுப் பகுதி 80 சதம் மற்றும் வேர்கள் 70 சதம் எடை குறைந்துவிடும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

நித்திய கல்யாணியில் இருந்து 100க்கும் மேற்பட்ட இரசாயன பொருட்கள் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. முக்கியமாக புற்றுநோய் மற்றும் இரத்தக்கொதிப்புக்கு சிறந்த மருந்தாகும். இது நீரிழிவு நோய், சிறுநீர் பெருக்கி, இரத்தக் கழிச்சல் போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும். இது சிந்திப்பதை சீர்செய்து மனதுக்கு அமைதியை ஏற்படுத்தும். மயக்க நிலையை உண்டாக்கும். இது பெண்களின் அதிக இரத்தப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும். இதன் இலைகளிலிருந்து பெறப்படும் வின்கிரிடின், வின்பிளாஸ்டின் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும். முக்கியமாக கணையம், கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு ஏற்றது. நித்திய கல்யாணியின் வேர்களிலிருந்து எடுக்கப்படும் ரிசர்பைன் மற்றும் செர்பன்டைன் இரத்தக் கொதிப்பு நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

நாடிநடையைச் சமப்படுத்தவும், சிறுநீர்ச்சர்க்ரையைக் குறைக்கவும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

- 5, 6 பூவை அரைலிட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி கால் லிட்டராக்கி ஒரு நாளைக்கு 4 வேளை கொடுக்க அதிதாகம், அதிமூத்திரம், உடல் பலவீனம், மிகுபசி, பசியின்மை தீரும்
- வேர்ச்சூரணம் ஒரு சிட்டிகை வெந்நீரில் 2, 3 முறை கொடுக்கச் சிறுநீர்ச்சர்க்கரை குறையும், நோய் கட்டுப்படும்.

(திருஞானம், 2003)

ஆடாதொடை

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	ஆடாதொடை
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Adhatoda
விஞ்ஞான பெயர்	:	ஆடாதொடா பெட்டோமி (Adhatoda beddomei)
குடும்பம்	:	அகாந்தேசியே (Acanthaceae)

ஆடாதொடை மூலிகைக்காகவும், வேலிப்பயிராகவும், அழகுக்காகவும் வளர்க்கப்படுகிறது. இது இந்திய மருத்துவத்தில் 'வாசகா' என்னும் மருந்துப் பெயரால் நுரையீரல் மற்றும் மூச்சுக்குழாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். ஆடாதொடை எல்லா வகை தட்பவெப்ப நிலையிலும் காணப்படுகிறது. நல்ல வடிகால் வசதியும் அதிக கரிமச்சத்தும் மிகுந்த இருமண்பாட்டு நிலம் பயிரிட ஏற்றது. இது சமவெளிகளிலும், மலைப் பிரதேசங்களிலும் மேலும் அதிக வெப்பத்தையும், வறட்சியையும் நன்கு தாங்கி வளரும் தன்மையைக் கொண்டது.

ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு முற்றிய இலைகளை அறுவடை செய்ய வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்றாம் வருட முடிவில் முழு செடிகளையும் அறுவடை செய்யவேண்டும். வேர்களைத் தோண்டி எடுத்து 15 செ.மீ. உயரத்தில் தண்டுப் பகுதியை வெட்டி துண்டுகளாக்கி சேமித்து வைக்கவேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

இதன் இலைகள், பூக்கள், கனிகள் மற்றும் வேர் போன்றவைகள் சளி, இருமல், கக்குவான் இருமல், ஆஸ்துமா மற்றும் மூச்சுக்குழாய் வலி ஆகிய நுரையீரல் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். இது வலியைக் குறைக்கும். மேலும் குடல்

புழுக்களைக் கொல்லும் புழு நாசினியாகவும் செயலாற்றுகிறது. இலைகளின் சாறு வாந்தி, மயக்கத்தை தீர்க்கவும், தாகத்தைத் தணிக்கவும், காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை, பித்த கோளாறுகளை குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது. இலைச்சாறு இரத்த சோகை மற்றும் இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்தும். சித்த மருத்துவத்தில் பூக்கள் மற்றும் இலைகள் கை, கால், மூட்டு வலி, வீக்கம் ஆகியவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். இது தோல் காய்ந்து சொரசொரப்பாக இருப்பதைப் போக்கி குணப்படுத்தும்.

சளி நீக்கி இருமல் தணிப்பானாகவும், வயிற்றுப் பூச்சிக் கொல்லியாகவும். இசிவு நோய் நீக்கியாகவும் செயற்படும்.

- இலைச்சாறும் தேனும் சமஅளவு கலந்து சர்க்கரை சேர்த்து தினம் 4 வேலை கொடுக்க நுரையீரல் இரத்த வாந்தி, கோழை மிகுந்து மூச்சுத் திணறல், இருமல், இரத்தம் கலந்த கோழை வருதல் ஆகியவை குணமாகும்.. குழந்தைகளுக்கு 5+5 துளி., சிறுவர் 10+10 துளி, பெரியவர் 15+15 துளி

- இலைச்சாறு 2 தேக்கரண்டி எருமைப்பாலில் காலை, மாலை கொடுத்து வரச் சீதபேதி, இரத்தபேதி குணமாகும்.

- 10 இலைகளை அரை லிட்டர் நீரில் போட்டுக் கால் லிட்டராகக் காய்ச்சித் தேன் கலந்து காலை, மாலை 40 நாட்கள் பருகி வர என்புருக்கிக் காசம் (T.B.), இரத்தக்காசம், சளிச்சுரம், விலாவலி ஆகியவைத் தீரும்.

- ஆடாதொடை வேருடன் கண்டங்கத்திரி வேர் சமஅளவு சேர்த்து அடித்துச் சலித்து அரை முதல் ஒரு கிராம் தேனில் சாப்பிட்டு வர நரம்பு இழுப்பு, சுவாச காசம், சன்னி, ஈளை, இருமல், சளிச்சுரம், என்புருக்கி, குடைச்சல் வலி ஆகியவை குணப்படும்.

- ஆடாதொடை இலையையும், சங்கன் இலையையும் வகைக்கு ஒரு பிடி அரை லிட்டர் நீரில் போட்டுப் பாதியாக் காய்ச்சிக் காலை, மாலை பருகி வரக் குட்டம், கரப்பான் கிரந்தி, மேகப்படை, ஊறல், விக்கல், வாந்தி, வயிற்றுவலி தீரும்.

- உலர்ந்த ஆடாதொடை இலைத்தூளை ஊமத்தை இலையில் சுருட்டிப் புகைப்பிடிக்க மூச்சுத் திணறல் உடனே தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

அவுரி

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	சென்னா / அவுரி / நாட்டு அவுரி
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Senna
விஞ்ஞான பெயர்	:	கேசியா ஆங்குஸ்டிபோலியா (*Cassia angustifolia*)
குடும்பம்	:	லெகுமினேசியே (Leguminasae)

இது திருநெல்வேலி மற்றும் தூத்துக்குடி போன்ற தென் மாவட்டங்களில் அதிகமாக பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. இப் பயிர் சிறந்த மலமிளக்கியாக பயன்படுகிறது. சென்னா வெப்ப மண்டலத்தில் நன்கு வளரும் பயிராகும். நல்ல வடிகால் வசதியுடைய கார அமிலத்தன்மை 7-8.2 வரையுள்ள மண்ணில் நன்கு வளரக்கூடியது. அதிக மழையும், அதிக ஈரப்பதமும் பயிர் வளருவதற்கு ஏற்றதல்ல. செம்மண், களிமண் கொண்ட வளமிக்க நிலங்கள் பயிரிடுவதற்கு ஏற்றவை. களர், உவர் நிலங்களிலும் பயிரிடலாம். இது வறட்சியைத் தாங்கி வளரும் தன்மையைக் கொண்டது மற்றும் மானாவாரிப் பயிராக பயிரிட ஏற்றது. கோ 1 சென்னா மற்றும் ஏ.எல்.எப்.டி-2 என்ற குஜராத் இரகமும் அதிக மகசூல் தரக்கூடியது.

விதைத்த 90வது நாள் அறுவடை செய்யலாம். முதல் இரண்டு அறுவடை 30 நாட்கள் இடைவெளியில் செய்யும்போது காய்களை மட்டும் அறுவடை செய்யவேண்டும். காய்கள் மஞ்சள் நிறமாகும்போது அறுவடைக்குத் தயாராகும். மூன்றாவது, நான்காவது அறுவடையின்போது காய்கள் மற்றும் இலைகளை அறுவடை செய்யவேண்டும்.

அறுவடை செய்த இலைகள் மற்றும் காய்களை காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் பரப்பி சீராக உலர்த்த வேண்டும். பின்பு ஈரப்பதம் 10 சதம் வரை நன்கு உலர்த்த வேண்டும். இவ்வாறு 7 முதல் 10 நாட்களில் உலர்த்திய இலைகள் இளம் பச்சை நிறத்துடன்

இருக்கும். வெயிலில் உலர்த்தக் கூடாது.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

அவுரியில் சென்னாசைட் என்னும் வேதிப் பொருட்கள் உள்ளன. எல்லா மருந்துகளிலும் சிறந்த மலமிளக்கியாக சேர்க்கப்படுகிறது. இது மஞ்சள் காமாலை நோயை கட்டுப்படுத்த ஏற்றது. ஆனால் அவுரி காமாலைக்கு கொடுக்கும்பொழுது கீழாநெல்லி உட்கொள்ளுதல் கூடாது. இவ்விரண்டும் ஒத்துப்போகாது. தவிர்க்க வேண்டிய உணவைத் தவிர்த்து பத்தியத்துடன் உட்கொண்டால் நல்ல பலன் தரும்.

வேர் நஞ்சுமுறிக்கும் மருந்தாவும், இலை வீக்கம், கட்டி முதலியவற்றை கரைக்கவும், நஞ்சு முறிக்கவும், நோய் நீக்கி உடல் தேற்றியாகவும், மலமிளக்கியாகவும், புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படும்.

- அவிரி இலையைக் கொட்டைப் பாக்கு அளவு அரைத்து 250 மிலி வெள்ளாட்டுப் பாலில் கலக்கி வடிகட்டி அதிகாலையில் மூன்று நாள் கொடுக்க மஞ்சள் காமாலை, அந்திமாலை தீரும்.
- அவுரிவேர் 20 கிராம், அருகம்புல் 30 கிராம், மிளகு 3 கிராம் மையாய் அரைத்து புன்னைக்காயளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு இச்சா பத்தியம் இருக்க மருந்து வேகம் அனைத்தும் தீரும். இம்மருந்தை நாள் தோறும் 3 வேளை உப்பு, புளி நீக்கிச் சாப்பிடப் பாம்பு, தேள், பூரான் ஆகியவற்றின் நஞ்சு நீங்கும்.
- அவுரி வேர் 20 கிராம், மிளகு 10 கிராம் அரைத்துச் சுண்டைக்காயளவு காலை, மாலையாய் 10 வேளை கொடுக்க எட்டி, கலப்பைக் கிழங்கின் நஞ்சு தீரும்.
- ஒரு பிடிஇலை, 2 சிட்டிகை சீரகம், 6 மிளகு ஆகியவற்றைச் சிதைத்து 1 லிட்டர் நீரில் போட்டுக் கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி வடிகட்டி 2 முடக்கு வீதம் தினம் 4 வேளை கொடுக்க வாதக் காய்ச்சல், கீல் வாதம், குன்மம், மாந்தம், காமாலை தீரும்.
- அவுரி இலை, வேர்ப்பட்டை, பொரித்த பெருங்காயம், மிளகு சமன் சேர்த்து அரைத்துச் சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரை செய்து

(அவுரி மாத்திரை) ஒரு நாளைக்கு 3 வேளையாகக் கொடுத்துவர நரம்புச் சிலந்தி, ஓடு வாயு கட்டிகள், கீல்வாதம் ஆகியவை தீரும்.

- அவுரி, கரிசலாங்கண்ணி, குப்பைமேனி, கொட்டைக் கரந்தை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, செருப்படை ஆகியவற்றின் இலைகளை சமஅளவாக இடித்துப் பொடி செய்து (அவுரி கற்பம்) ஓர தேக்கரண்டி தேனில் காலை, மாலை நாள்தோறும் 45 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரப் பெண்களுக்கான உதிரக் கட்டு நீங்கும். வயிற்றுப் பூச்சிகள், பாம்பு நஞ்சு, மூட்டுவாதம் முதலியவை தீர்ந்து உடல் பொன்னிறமாகும். புகை, புளி, போகம் தவிர்க்க வேண்டும்.

(திருஞானம், 2003)

அக்கார்காரா

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	அக்கார்காரா
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Aquarkara
விஞ்ஞான பெயர்	:	அனாசைக்ளஸ் பைரித்ரம் (Anacyclus pyrethrum)
குடும்பம்	:	கம்பாஸிடே (Compositae)

இந்திய மருத்துவத்தில் அதிக மதிப்புடையது அக்கார்காரா எனும் மருந்துப் பயிராகும். இதனை ஸ்பானிமூஸ் பெல்லிடோரி என்று அழைக்கின்றனர். இது ஓரளவு குளிர்ச்சியில் வளரும் மருந்துப் பயிராகும். இலைகள் 15 செ.மீ. நீளமானதாகவும் ஆரம்பத்தில் இளம்பச்சை நிறமாகவும் முதிர்ச்சியாகின்ற தருணத்தில் இலேசான ஊதா நிறத்துக்கும் மாறிவிடும். பூக்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் சிவப்புப் புள்ளிகளுடன் காணப்படும். ஒவ்வொரு செடியிலும் சுமார் ஏழு முதல் பத்துப் பூக்கள் இருக்கும். வேர்களில் சல்லி வேர்கள் அதிகம் காணப்படும்.

நாற்றுகளை நட்ட ஆறு மாதஙங்களில் வேர்களை அறுவடை செய்யலாம். இலைகளின் நிறம் பழுப்பு நிறமாக மாறி பூக்கள் காய்ந்து விடும் தருணத்தில் செடிகளை வேரோடு பிடுங்கி

எடுக்கலாம். அதிக அளவு சல்லி வேர்கள் உடையதால் சிறிய வேர்களையும் கூடச் சேதமில்லாமல் எடுக்க வேண்டும். பிறகு தண்ணீரில் கழுவி வேர்களைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். வேர்களை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் பரப்பி பத்து நாட்களுக்கு உலர்த்த வேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

இதன் வேர் மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது. சித்த மருத்துவத்தில் ஆம்பா மெழுகு செய்வதற்கு பயன்படுகிறது. வாத நோய்களைக் கட்டுபடுத்த உதவுகிறது. மூளை வளர்ச்சிக்கும், காக்கை வலிப்பு நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது. இதன் வேரில் உள்ள அனாசைக்கிளின் மற்றும் பெலிட்டோரின் போன்ற மருந்துப் பொருள்கள் ஆண்களின் நரம்பு தளர்ச்சியை போக்கவல்லது.

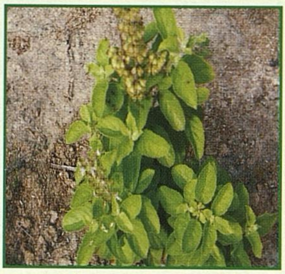
உமிழ்நீர்ப் பெருக்குதல், பட்ட இடத்தில் எரிச்சலூட்டுதல், நாடி நடையை மிகுத்து வெப்ப மிகுத்தல் ஆகிய மருத்துவப் பண்புகளை உடையது.

- ஒரு துண்டு வேரை மெதுவாக நீண்ட நேரம் மென்று விழுங்க பல்வலி, தொண்டைக்கம்மல், நாக்கு அசைக்கமுடியாமை, நீர்வேட்கை ஆகியவை தீரும்.
- உலர்ந்த வேரைப் பொடியாக்கி நாசியில் உறிஞ்ச வலிப்பினால் ஏற்பட்ட நரம்புப் பிடிப்பு தீரும்.
- **30**கிராம் வேர்ப் பொடியை ஒரு லிட்டர் நீரிலிட்டு **250** மிலி ஆகும் வரைக் காய்ச்சி வடிகட்டி நாள்தோறும் **3** வேளை வாய்கொப்பளித்து வர பல்வலி நீங்கிப் பல்லாட்டம் குறையும். வாய், தொண்டை ஆகியவற்றில் உள்ள புண்கள் ஆறும்.

(திருஞானம், 2003)

துளசி

பொது விபரம்



தமிழ்ப்பெயர் : துளசி

விஞ்ஞான பெயர் : ஆஸிமம் சான்க்டம் (Ocimum sanctum)

குடும்பம் : லேபியேட்டே (Labiatae)

உலகில் உள்ள அரிய முக்கியமான மூலிகைகளில் துளசியும் ஒன்று. இதன் தாயகம் இந்தியா. துளசியில் நிறைய இரகங்கள் உள்ளன. கிருஷ்ணதுளசி, இராம துளசி, நாய் துளசி, திருநீற்றுப்பச்சிலை முதலியன முக்கிய இரகங்கள் ஆகும். இது அதிக மணம் மிக்கது. இலை நீள்வட்ட வடிவத்திலும், பூகருஞ்சிவப்பு மற்றும் வெண்மை நிறம் கலந்தும் காணப்படுகிறது.

துளசி சாகுபடி செய்ய வடிகால் வசதியுள்ள மணல் கலந்த செம்மண், வண்டல் மண், களி கலந்த மணற்பாங்கான நிலம் தேவை. மண்ணின் காரஅமில நிலை 6.5 முதல் 7.5 வரை இருக்கலாம். துளசியினை விதை மற்றும் குச்சிகள் மூலம் உற்பத்தி செய்தாலும் விதை மூலம் உற்பத்தி செய்வதே மிகவும் எளிய முறையாகும்.

துளசி இரண்டு வருடப் பயிராகையால் நடவு செய்த 90வது நாள் முதல் அறுவடையும். அடுத்தடுத்த அறுவடைகள் 75 நாட்கள் இடைவெளியிலும் செய்ய வேண்டும். ஒரு ஏக்கருக்கு ஒரு வருடத்தில் 4 அறுவடை வீதம் இரண்டு வருடங்களில் 8 முறை அறுவடை செய்யலாம். இதன் மூலம் ஒரு ஏக்கரில் சுமார் 10 டன் பச்சை துளசி இலை கிடைக்கும். பச்சை துளசி இலையாக விற்றால் ஒரு டன் இலையின் விலை சுமார் ரூ.2000 வீதம் 10 டன்னிற்கு ரூ.20000 வருமானம் பெறலாம்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

துளசியிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் சாறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், கபம் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்தும் தன்மையுடையவை. மேலும் குடல் புழுக்கள், காதுவலி, தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் தன்மையும் கொண்டுள்ளன. வேரிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாறு மலேரியாக் காய்ச்சலைக் குணப்படுத்த வல்லது. துளசி இலைகள் மார்புச்சளி மற்றும் இருமலை நீக்குவதற்கும், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் பயன்படுகிறது. இதன் விதைகள் சிறுநீரக மற்றும் கல்லீரல் உபாதைகளைப் போக்க வல்லது. பசியைத் தூண்டுவதற்கும், உறக்கத்தை உண்டாக்குவதற்கும் பயன்படுகிறது. இலையிலிருந்து ஒரு சதம் வாசனை எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. அதில் யூஜினால் **70-80** சதமும் மற்றும் முக்கிய வேதிப்பொருட்களும் காணப்படுகிறது. ஆவி முறையைப் பின்பற்றி இதன் இலைகளிலிருந்து எண்ணெய் வடித்தெடுக்கலாம்.

திருநீற்றுப் பச்சிலை

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	திருநீற்றுப் பச்சிலை
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Basil
விஞ்ஞான பெயர்	:	ஆஸிமம் பேசிலிகம்; (Ocimum basilicum)
குடும்பம்	:	லேபியேட்டே (Labiatae)

இந்தியாவில் வடகிழக்கு மாநிலங்களில் சில இடங்களில் வணிக ரீதியாகப் பயிர் செய்யப்படுகிறது. எஸ்ட்ரகால், யூஜீனால், லினாலூள், தைமால், டேனின், காம்பர் போன்ற வேதிப்பொருட்களும்

அடங்கியுள்ளன.

நாற்றுகளின் நுனியை அதாவது முதல் பூவைக் கிள்ளி விடவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் செடியின் பக்க வளர்ச்சி அதிகரித்து அதிகப் பலன் கிடைக்கும்.

நாற்றுகளை நட்ட மூன்றாவது மாத்திலிருந்து இலைகளை அறுவடை செய்யலாம். ஒரு ஆண்டிற்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை அறுவடை செய்யலாம். அறுவடை செய்த இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி பின்பு சேமித்து வைக்கவோ, எண்ணெய் எடுக்கவோ பயன்படுத்தலாம்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

பச்சை இலைகள் சமையலில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பசியைத் தூண்டுவதற்கும், உறக்கத்தை உண்டாக்குவதற்கும், வயிற்று உபாதைகளுக்கும் மருந்தாகச் செயல்படுகிறது. இதன் வேர் காய்ச்சலைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுகிறது. இலையிலிருந்து 0.5 சதம் வாசனை எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. இந்த எண்ணெய் பூச்சிகொல்லியாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. செடிகள் 40 முதல் 50 செ.மீ. உயரம் வளரக்கூடியது. இலைகள் கரும்பச்சை நிறத்தில் நறுமணத்துடன் பூக்கும். பூக்கள் இளஞ்சிவப்பு நிறத்திலும், விதைகள் கறுப்பு நிறத்திலும் இருக்கும்.

- வியர்வைப் பெருக்கியாகவும், தாது வெப்பம் அகற்றியாகவும், உடல்தேற்றும் மருந்தாகவும் செயற்படும்.
- இலையை அரைத்துப் பூச கட்டி கரையும்.
- இலையை முகர்வதால் தலைவலி, இதயநடுக்கம், தூக்கமின்மை ஆகியவை சாந்தமாகும்.
- இலைச்சாறு, தேன் ஆகியவற்றைச் சமன் கலந்து 30 மிலி கொடுத்து வர மேல்சுவாசம், இருமல், வயிற்றுவாயு தீரும்.
- இலையை மெல்லுதால் வாய்வேக்காடு தீரும்.
- இலையை வாட்டிப் பிழிந்த சாறு இரண்டொரு துளி காதில் விடக் காது மந்தம் தீரும்.

• 5 கிராம் விதையை 100 மிலி நீரில் போட்டு 3 மணி நேரம் ஊற வைத்துச் சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு, இரத்தக் கழிச்சல், நீர் எரிச்சல், வெட்டை ஆகியவை குணமாகும்.

(திருஞானம், 2003)

வல்லாரை

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர் : வல்லாரை

விஞ்ஞான பெயர் : சென்டல்லா ஏஸியாடிகா *(Centella asiatica)*

குடும்பம் : ஏபியேசியே (Apiaceae)

வல்லாரை கொடியாக நிலத்தில் வளரக்கூடியது. இதன் இலைகளை மற்ற கீரைகள் போல் சமைத்து சாப்பிடலாம். இந்த தாவரத்தின் வேர், தண்டு, இலை, பூ என்று அனைத்து பகுதிகளும் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுகின்றன. இந்தத் தாவரம் குறைந்தது இரண்டு மீட்டர் நீளம் வளரக் கூடியது. நன்கு தண்ணீர் வசதி அதிகமுள்ள இடங்கள், கால்வாய் ஓரங்கள், தண்ணீர் தொட்டிகளின் அருகில் மற்றும் நீர் ஓடைகள் ஓரங்களில் இது நன்கு வளரும்.

120-150 நாட்கள் கழித்து இலை மற்றும் தண்டுகளை அறுவடை செய்யலாம். இலைகளைக் காயவைக்கும் முன்பு நன்றாக கழுவ வேண்டும். அவை நன்றாக காய்வதற்கு 6-8 நாட்கள் ஆகும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

இந்தத் தாவரம் தொழுநோய் மற்றும் தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தவும், ஞாபக சக்தியை அதிகப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் ஆஸ்துமா, சிறுநீரகக் கோளாறு போன்ற நோய்களையும் குணப்படுத்த பயன்படுகிறது.

நோய் நீக்கி உடல் தேற்றியாகவும், வியர்வைப் பெருக்கியாகவும், நாடி நடை மிகுத்து உடல் வெப்பம் உயர்த்தியாகவும், தாது பலம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.

- இலையை உலர்த்தி பொடித்து 50 மிகி காலை, மாலை நெய்யில் கொள்ள வாதம், வாயு, அண்ட வீக்கம், யானைக்கால், குட்டம், நெறிகட்டி, கண்டமாலை, மேகரணம், சூதககட்டு தீரும். மூளை பலத்தையும், சுறுசுறுப்பையும், சிந்தனைத் திறனையும் தரும்.
- சமஅளவு தூதுவேளையுடன் கசக்கிய சாறு, 5, 6 துளி அல்லது இரண்டின் பொடி ஒரு தேக்கரண்டி 50 மிலி காய்ச்சிய பாலில் கொடுத்துவர என்புருக்கி, தொண்டைக் கம்மல், சுவாச உறுப்புகளில் சளித் தேக்கம் நீங்கும்.
- இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி நீண்டநாள் கட்டி வர யானைக்கால், விரைவாதம், நெறிகட்டி தீரும்.
- வல்லாரை, உத்தாமணி, மிளகு சமன் கூட்டி அரைத்துக் குண்டுமணி அளவு மாத்திரை செய்து காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை வெந்நீரில் கொடுக்க அனைத்து வகையான காய்ச்சலும் தீரும்.
- கீழாநெல்லி, வல்லாரை சமன் அரைத்து 5 கிராம் காலை மட்டும் தயிரில் கொள்ள நீர் எரிச்சல் தீரும்.
- சாற்றில் 7 முறை ஊற வைத்து உலர்த்திய அரிசித் திப்பிலி மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்கவும், தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கவும் நல்ல சாரீரம் கொடுக்கவும் பயன்படும்.

(திருஞானம், 2003)

செம்பருத்தி

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	செம்பருத்தி
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Shoe flower
விஞ்ஞான பெயர்	:	ஹைபிஸ்கஸ் ரோசாசைனன்ஸிஸ் (Hibiscus rosasinensis)
குடும்பம்	:	மால்வேஸியே (Malvaceae)

செம்பருத்தி பூக்களுக்காகவும், மருந்துப் பொருட்கள் செய்வதற்காகவும் வளர்க்கப்படுகிறது. சமீப காலமாக இதன் பூக்களுக்கும், இலைகளுக்கும் அதிகத் தேவை இருந்து வருகிறது. பூக்கள் தேகத்தின் வளர்ச்சியையும், நிறத்தையும் ஊக்குவிக்கின்ற காரணத்தால் மூலிகை சாம்பு தயார் செய்வதற்கு அதிக அளவில் தேவைப்படுகிறது. எல்லா வகையான மண்ணிலும் நன்றாக வளரும். கடல் மட்டத்திலிருந்து சுமார் 4000 அடி உயரம் உள்ள மலைப் பிரதேசங்கள் வரை வளர்க்கலாம். அதிக அளவு வெப்பத்தை தாங்கி வளரும். ஆதலால் வறட்சியான பகுதிகளில் சாகுபடி செய்ய ஏற்றது.

சிவப்பு, வெள்ளை, மஞ்சள் மற்றும் இளம் சிவப்பு ஆகிய நிறங்களிலுள்ள பூக்களில் சிவப்பு நிறப் பூக்களுக்குதான் மருத்துவ ரீதியாக அதிக தேவை இருந்து வருகிறது.

செடிகள் நட்ட நான்கு மாதங்களில் பூக்க ஆரம்பித்து விடும். ஆண்டு முழுவதும் பூக்கும் தன்மை உடையது. முழுவதும் விரிந்த பூக்களை காலை நேரங்களில் பறிக்க வேண்டும். பூக்களை மிதமான வெயிலில் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுக்கு உலர்த்த வேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

செம்பருத்திப் பூக்கள் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. பூக்களை கசாயமாகச் சாப்பிட்டு காய்ச்சல் மற்றும் இருமலை எளிதாகக் குணப்படுத்தலாம். செம்பருத்தியின் விரியாத

பூமொக்குகள் காமப் பெருக்கியாகப் பயன்படுகிறது. உலர்ந்த பூக்கள் இதயத்துக்கு வலிமை ஏற்படுத்தவும், இரத்த அழுத்த நோயைக் குணப்படுத்தவும் பயன்படுகின்றன.

- இலையை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கற்கண்டு சேர்த்துப் பருக நீரெரிச்சல் தீரும்.
- பூவை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி, வடிகட்டிக் கற்கண்டு சேர்த்துக் காலை, மாலை பருக மார்பு வலி, இதய பலவீனம் தீரும், காப்பி, டீ, புகையிலை நீக்க வேண்டும்.
- பூவை உலர்த்திப் பொடித்துச் சமஎடை மருதம்பட்டைத்தூள் கலந்து பாலில் காலை, மாலை பருக இதய பலவீனம் தீரும்.
- பூவை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சித் தடவ முடி வளரும்.
- செம்பருத்தி வேர்ப்பட்டை., இலந்தை மரப்பட்டை, மாதுளம் பட்டை சமஅளவு சூரணம் செய்து 4 சிட்டிகை காலை, மாலை பருக இதய பலவீனம் தீரும்..
- செம்பருத்தி பூ 500 கிராம் அம்மியில் நெகிழ அரைத்து அதில் ஒரு கிலோ சர்க்கரையைப் போதிய நீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டிக் கலந்து சிறுதீயில் எரித்துக் குழம்புப் பதமாக்கி (செம்பருத்தி மணப்பாகு) வைத்துக் கொண்டு 15மிலி யாகக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர உட்சூடு, நீரெரிச்சல், உள்ளுறுப்புகளில் உள்ள புண், ஈரல் வீக்கம், நீர்க்கட்டு ஆகியவை தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

கீழாநெல்லி

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர் : கீழாநெல்லி

ஆங்கிலப்பெயர் : Phyllanthus Niruvi

விஞ்ஞான பெயர் : பில்லான்தஸ் நிரூரி (Phyllanthus niruri)

குடும்பம் : ஸபயூஃபோர்பேசியே (Euphorpiaceae))

இது ஒரு பருவ குருஞ் செடியாகும். இலைகள் மாற்றடுக்கில் இருசீராய் சிறகு வடிவ கூம்பிலிலைகளாக இருக்கும். அடிப்பாகத்தில் பெண் பூக்களும், ஆண் பூக்களும் பிறகு காய்களாகி கீழ் நோக்கி வரிசையில் அமைந்திருக்கும். விதைகள் இளம் பழுப்பு நிறமுடன் காணப்படும். வடிகால் வசதியுள்ள செம்மண் மற்றும் கரிசல் மண் நிலங்களில் வளரும் தன்மையுடையது. மண்ணின் அமிலக்காரத் தன்மை **7.5-8.0** வரை இருக்கவேண்டும்.

செடிகளை நடவு செய்த மூன்று முதல் ஐந்து மாதங்கள் கழித்து அதாவது செப்டம்பர், அக்டோபர் மாதங்களில் அறுவடை செய்து நிழலில் இலைகள் உதிராத வண்ணம் உலர்த்த வேண்டும்.

முருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

கீழாநெல்லியில் வேர், தண்டு, இலை என அனைத்து பாகங்களும் மருத்துவத் தன்மை வாய்ந்தது. இதன் இலைகளில் காணப்படும் பில்லாந்தின் (0.4-0.5%) மற்றும் ஹையோபில்லாந்தின் போன்ற மூலக்கூறுகள் சுரம், காமாலை, மஞ்சள்காமாலை நாட்பட்ட மேகப்புண், தாது வெப்பம் ஆகியவைகளை போக்கவல்லது.

சிறுநீர்ப் பெருக்கியாகவும், வெப்ப அகற்றியாகவும் வீக்கம், கட்டி ஆகியவற்றைக் கரைத்து நரம்பு, சதை ஆகியவற்றைச் சுருங்கச் செய்யும் மருந்தாகவும் செயற்படும்.

- இலையில் உப்பு சேர்த்து அரைத்துத் தடவிக் குளிக்கச் சொறி, சிரங்கு நமைச்சல் தீரும்.

- இலை, மூக்கிரட்டை இலை, பொன்னாங்கண்ணி .இலை சம அளவு அரைத்து கழற்சிக்காயளவு மோரில் கலக்கி 45 நாட்கள் கொள்ள மாலைக்கண், பார்வை மங்கல், வெள்ளெழுத்து தீரும்.
- இலைச்சாறு, பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு சமன் கலந்து நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து காய்ச்சி தலைமுழுகப் பார்வைக் கோளாறு தீரும்.
- கீழாநெல்லி வேர், அசோகுப்பட்டை, அத்திப்பட்டை ஆகியவற்றை இடித்துத் தூள் செய்து சமனளவு கலந்து வேளைக்கு 10 கிராம் வீதம் காலை, மாலை வெந்நீருடன் உட்கொள்ள (40 நாட்கள்) வெள்ளை, மாதவிடாய் தாமதம், உதிரச்சிக்கல் தீரும்.
- கீழாநெல்லி இலை, கரிசலாங்கண்ணியிலை, தும்பையிலை சமன் அரைத்து பெரியோர்க்குப் புன்னைக்காயளவும், இளைஞர்களுக்குக் கழற்சிக் காயளவும் சிறுவர்களுக்குச் சுண்டைக்காயளவும் பாலில் 10 நாள் கொடுத்துக் காரம், புளி, நீக்கி பால், மோர் சோறும் அரை உப்புமாகச் சாப்பிடக் காமாலை தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

சித்தரத்தை

பொது விபரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	சித்தரத்தை
ஆங்கிலப்பெயர்	:	Greater galangal
விஞ்ஞான பெயர்	:	அல்பீனியா காலங்கா (Alpinia galanga)
குடும்பம்	:	சிஞ்சிபரேசியே (Zingiberaceae)

இது ஒரு பல்லாண்டு பயிராகும். இதன் கிழங்கு, செடியின் நான்கு புறங்களிலும் கிளைத்து காணப்படும். இதன் இலைகள் மாற்று அடுக்கில் அடர்த்தியாகக் காணப்படும். இது 1.5 மீட்டர்

உயரம் வரை வளரக் கூடியது. ஈரம் மிகுந்த வடிகால் வசதியுள்ள மணற்பாங்கான நிலங்களில் நன்கு வளரக் கூடியது. 1400 மீட்டர் உயர மலைப் பகுதியில் நன்கு வளரும் தன்மையுடையது.

இது நடவு செய்த 18 மாதங்களில் அறுவடைக்கு வரும். பூமிக்கு மேல் உள்ள தண்டுப் பாகங்களை வெட்டி விட்டு பிறகு கிழங்குகளை தேசம் இல்லாமல் தோண்டி எடுக்க வேண்டும். பிறகு 5 செ.மீ. நீளத்திற்கு வெட்டி 3-5 நாட்கள் 10 சதவீதம் ஈரம் இருக்கும் அளவுக்கு காயவைத்து விற்பனை செய்யலாம். எக்டருக்கு 5 டன்கள் காய்ந்த கிழங்கு கிடைக்கும். காயவைக்காத கிழங்கில் இருந்து 0.22 சதம் வாசனை எண்ணெய் எடுக்கலாம்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

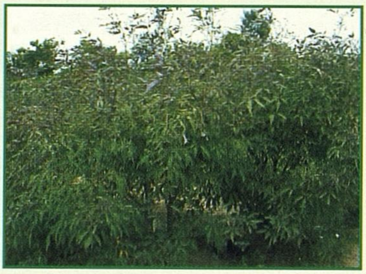
இருமல், கக்குவான் இருமலைக் கட்டுப்படுத்தும். சுரத்தைக் குறைக்கும். சூலை வாயுவைக் கலைத்து விடும். உடலில் சர்க்கரையை குறைக்கும். முக குற்றங்களை சமப்படுத்தும். இதில் கேம்பெரிட், கேலங்கில், அலபரைசன் போன்ற பிளாவிநாய்டுகள் உள்ளது.

- கோழையகற்றவும், பசி மிகுக்கவும் மருந்தாகப் பயன்படும்.
- சித்தரத்தைப் பொடியை ஒரு கிராம் அளவாகச் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டுவரச் சுரம், சளி, ஈளை, இருமல், தொண்டைப்புண், நீர்கோவை, வாயு ஆகியவை தீரும்.
- சித்தரத்தையை மென்மையாய் நீர் விட்டரைத்துத் தடவி வர வீக்கம், வலி தீரும்..
- சித்தரத்தை, சதகுப்பை, திரிகடுகு வகைக்கு 5 கிராம் இடித்து ஒரு லிட்டர் நீரில் இட்டு 100 மிலியாகக் காய்ச்சி 30 மிலி நாளுக்கு 3 வேளையாகக் கொடுத்து வர நீர்ப்பீனிசம், மண்டைக்குடைச்சல் ஆகியவை தீரும்.
- பேரரத்தை, நிலவேம்பு வகைக்கு 5 கிராம் இடித்து அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு 100 மிலியாகக் காய்ச்சி வடித்துக் காலை, மாலை பாதிப்பாதியாய்க் கொடுக்கக் குளிர்க்காய்ச்சல், முறைக் காய்ச்சல் ஆகியவை தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

கருநொச்சி

பொது விவரம்



தமிழ்ப்பெயர் : கருநொச்சி

ஆங்கிலப்பெயர் : Vitex

விஞ்ஞான பெயர் : விட்டெகஸ் ஆக்னஸ் (Vitex augnus)

குடும்பம் : லேபியேடே (Labiatae)

இது ஒரு பல்லாண்டு மரப்பயிராகும். இதன் இலைகள் இணையாகவும் மூன்று இலைகளாக மேல்புரம் பசுமையாகவும், கீழ்ப்புரம் ஊதா நிறத்திலும் இருக்கும். பூக்கள் கொத்துக் கதிர் போல் கீழ் இருந்து மலரும். விதைகள் கருமையாக மணி போல் இருக்கும். **1500** மீட்டர் உயரம் வரை உள்ள இடங்களிலும் வளரக் கூடியது.

இரண்டாம் ஆண்டு முதல் ஆண்டுக்கு இரண்டு முறை நுனியில் உள்ள தழைகளை வெட்டி நிழலில் உலர்த்தி மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

முருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

இது சளி, இருமல், ஆஸ்துமா போன்றவைகளை போக்கவல்லது. இரத்த விருத்தி டானிக்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது சுரம், தலைவலி போக்கவல்லது.

- இலை வேதனைத் தணித்தல், சிறுநீர் பெருக்குதல், நோய் நீக்கி உடல் நலம் பேணுதல், மாதவிலக்குத் தூண்டுதல், நுண்புழுக் கொல்லுதல் ஆகிய குணங்களையுடையது.
- பட்டை சுரம் போக்கி உடல் வலுவாக்கவும், சளியகற்றி சிறுநீர்ப்பெருக்கவும் பயன்படும்.
- நொச்சி, நுணா, வேம்பு, பொடுதலை வகைக்கு ஒரு பிடி, ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு 4 மிளகு, ஒரு டீஸ்பூன் சீரகமும் சேர்த்துக்

கால் லிட்டராக் காய்ச்சி 30 மிலி வீதம் 3 வேளை 3 நாள்கள் கொடுக்க மாந்தம் தீரும்.

- ஒரு பிடி நொச்சி இலை, மூக்கிரட்டை வேர், காக்கரட்டான் வேர் வகைக்கு அரைப்பிடி சிதைத்துச் சுக்கு ஒரு துண்டு,. 6 மிளகு, ஒரு டீஸ்பூன் சீரகம் ஆகியவற்றுடன் ஒரு லிட்டரில் நீரில் போட்டு அரை லிட்டராகக் காய்ச்சி 30 மிலி வீதம் காலை, மாலை ஒரு வாரம் கொடுத்து வரத் தொடக்க இளம்பிள்ளை வாதம் (போலியோ) தீரும்.
- 2 இலை, 4 மிளகு ஒரு இலவங்கம், பூண்டுப்பல் 4 (சிறியது)) வாயில் போட்டு மென்று சுவைத்துச் சாரத்தை மெதுவாக விழுங்கினால் ஆஸ்துமா மூச்சுத் திணறல் தீரும். நீடித்து உண்டு வர ஆஸ்துமா தீரும்.
- ஒரு தேக்கரண்டி இலைச்சாற்றில் ஒரு கிராம் மிளகுத்தூளும், சிறிது நெய்யும் சேர்த்துக் காலை, மாலை இச்சாபத்தியத்துடன் (தீவிர ஆசையைத் தவிர்த்தல்) பாகற்காய், அகத்தி, மீன், கருவாடு நீங்கலாக உணவு கொண்டு இவ்விலையையும், உத்தாமணி இலையையும் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க மூட்டுவலி, இடுப்பு வலி வீக்கம் ஆகியவை தீரும்.
- நொச்சி, வேம்பு, தழுதாழை, தும்பை, குப்பைமேனி, ஆடாதொடை, நாயுருவி வகைக்கு ஒரு பிடி முக்கால் அளவு நீருள்ள வாய் அகன்ற மண்கலத்தில் கொதிக்க வைத்துச் சூடு செய்த செங்கலைப் போட்டு வேது பிடிக்க வாதம் அனைத்தும் தீரும், வாரத்திற்கு ஓரிரண்டு முறை செய்யலாம்.
- இலையைத் தலையணையாகப் பயன்படுத்த மண்டை இடி, கழுத்து வீக்கம், கழுத்து நரம்பு வலி, சன்னி, இழுப்பு, கழுத்து வாதம், மூக்கடைப்பு (பீனிசம்) தீரும்.
- இலைச்சாறு 5 மிலி பசுக்கோமியம் 5 மிலி சாப்பிட கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் வீக்கம் குறையும்.

(திருஞானம், 2003)

கையாந்தகரை

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : கையாந்தகரை

ஆங்கிலப்பெயர் : **Postley**

விஞ்ஞான பெயர் : வெடாலியா கேலண்டுலோசியே **(Wedelia calandulacea)**

குடும்பம் : கம்போசிடே **(Compositae)**

இது ஒரு பல்லாண்டு பயிராகும். இதன் இலைகள் மாற்றடுக்கில் இருக்கும். கணுக்களில் வேர் உண்டாகி படரும் தன்மை கொண்டது. ஆண், பெண் பூக்கள் ஒருங்கிணைந்து செண்டு போல் காணப்படும். அனைத்து மண்வகைகளிலும் வளரக்கூடியது. ஈரத்தை தாங்கி வளரக்கூடியது.

நடவு செய்த மூன்று மாதம் முதல் ஒவ்வொரு மூன்றாவது மாதமும் செடிகளை தரையில் இருந்து 15 செ.மீ. விட்டு அறுவடை செய்யவேண்டும். பிறகு நிழலில் உலர்த்தி பக்குவப்படுத்த வேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

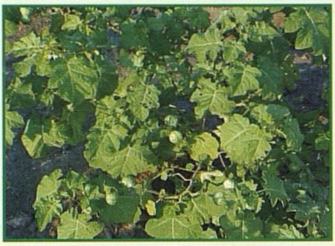
இது கற்பக மருந்து என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது தொண்டைக் கம்மல், மஞ்சள் காமாலை, மூட்டுவலி, உடல் வீக்கம், கல்லீரல் வீக்கம், மூலம் மற்றும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் போன்றவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். இதன் இலையிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாற்றினைத் தவறாது தலையில் தேய்த்து வந்தால் தலைமுடியின் வளர்ச்சி அதிகமாகும். இதனை விதை மூலம் பயிர் செய்யலாம். இதன் இலை மற்றும் தளிர் பாகங்கள் மருத்துவத் தன்மை வாய்ந்தது. இது சளி, இருமல், ஆஸ்துமா போன்றவற்றைப் போக்கவல்லது. சரும நோய்களைப் போக்கும் சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. இரத்த விருத்திக்கும் உதவுகிறது.

- பித்தநீர்ப் பெருக்கியாகவும், மலமகற்றியாகவும் செயற்படும்.
- இலை 10, வேப்பிலை 6, துளசி இலை 5, ஒரு சிறு கீழாநெல்லிச் செடி ஆகியவற்றை கழுவிக் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் மென்று தின்ன கல்லீரல், மண்ணீரல் நோய்கள், பித்த நீர் சுரப்பின்மை, இரத்தத்தில் மிகு பித்தம், இரத்தச் சோகை, நீர் ஏற்றம், குன்மம், ஊது காமாலை ஆகியவை தீரும்.
- கரிசாலை இலை, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி சமஅளவு அரைத்துக் கொட்டைப்பாக்களவு மோரில் காலை, மாலை கொடுத்து வர மஞ்சள் காமாலை தீரும்.
- சாறு, நல்லெண்ணெய் வகைக்கு 2 லிட்டர், அதிமதுரத்தூள் 40 கிராம் சேர்ந்து பதமுறக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர இருமல், சளி, குரல் கம்மல், இரைப்பிருமல் தீரும் இந்த எண்ணெயைத் தேய்த்தும் குளிக்கலாம்.
- வெள்ளைப்பூ கரிசலாங்கண்ணி இலையை அரைத்து அடை தட்டிக் காயவைத்து தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்துத் தேய்த்தால் முடி கருத்துச் செழித்து வளரும்.
- கரிசாலைச் சாறு நல்லெண்ணெய் வகைக்கு ஒரு லிட்டர் கலந்து அதில் குமரிச்சாறு,. நெல்லிக்காய் சாறு வகைக்கு 250 மிலி சேர்த்துக் கஸ்தூரி மஞ்சள், சாதிக்காய் வகைக்கு 10 கிராம் பாலில் நெகிழ அரைத்துக் கலக்கிப் பதமுறக் காய்ச்சி வடித்து (கரிசாலைத் தைலம்) வாரம் ஒரு முறை தலையிலிட்டுக் குளித்து வரத் தலைவலி, பித்தக் கிறுகிறுப்பு, உடல் வெப்பம், பீனிசம், காது, கண் நோய்கள் தீரும்.
- கரிசாலை, பூக்காத கொட்டைக் கரந்தை ஆகியவற்றின் சமன் சூரணம் கலந்து நாள்தோறும் காலை, மாலை அரைத் தேக்கரண்டி தேனில் சாப்பிட்டு வர இளவயதில் தோன்றும் நரை மாறும்.
- பத்து கிராம் கரிசாலை இலையுடன் 2 கிராம் மிளகு சேர்த்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து மோரில் கலக்கிக் காலை, மாலையாகச் சாப்பிட்ட வர மஞ்சள் காமாலை, சோகை முதலிய நோய்கள் தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

மருந்துக்கத்திரி

பொது விபரம்



தமிழ்ப்பெயர் : மருந்துக்கத்திரி

ஆங்கிலப்பெயர் : Medicinal solanum

விஞ்ஞான பெயர் : சொலானம் காசியானம் (Solanum khasianum)

குடும்பம் : சொலானேசியே (Solanaceae)

மருந்து கத்திரி வகைகள் ஸ்டிராய்டு மருந்துப் பொருட்களைத் தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன. காய்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறும்பொழுது அறுவடை செய்யவேண்டும். நடவு நட்ட ஆறுமாதம் முதல் அறுவடைக்கு வரும். காய்களை இளம் வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

இது ஒரு முக்கிய மூலிகைச் செடியாகும். உடலில் ஏற்படும் வலியை உடனடியாகக் குறைப்பதோடு கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள் தயாரிப்பதற்கும் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது ஸ்டிராய்டு மருந்துப் பொருட்களைத் தயாரிப்பதற்கு பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவ்வகை செடிகள் அதிக செலவில்லாமல் உற்பத்தி செய்யப்படுவதோடு விரைவில் பலன் தரும் தன்மை படைத்தவை.

இதன் காய்களிலும், விதைகளிலும் சொலாசொடின் ஆல்கலாய்டுகள் உள்ளன. சொலாசொடின் ஆல்கலாய்டுகள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் மற்றும் கார்டிக்கோ ஸ்டிராய்டு மருந்து தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இம்மருந்து வகைகள் உடலில் ஏற்படும் வலியை உடனடியாகக் குறைப்பதோடு கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள் தயாரிப்பதற்கு பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இக்குணங்களைப் பெற்றிருப்பதால் உலக அளவில் மருந்துக்கத்திரி மனித சுகாதாரத்திலும் குடும்ப கட்டுப்பட்டிற்கும் பெரிதளவில் பயன் படுத்தப்படுகிறது. இது விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

முடக்கற்றான்

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் :முடக்கற்றான்

விஞ்ஞான பெயர் :கார்டியோஸ்பெர்மம் ஹாலிகாகாபம் (Cardiospermum halicacapum)

குடும்பம் :சாபின்டேசியே (Sapindaceae)

இது சமவெளியிலும், மலைப்பகுதியிலும் வளரும் கொடியாகும். இதன் இலை, வேர் ஆகியன மருந்தாக பயன்படுகிறது. விதை மூலம் பயிர்ப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

மூட்டுவலி, கீழ்வாதம் மற்றும் முதுகுத் தண்டு எலும்புகளின் உரசலால் ஏற்படும் ஸ்பாண்டுலோசிஸ் போன்ற நோய்களுக்கு இது சிறந்த மருந்தாகும். இலைச்சாறு உடல் பருமனைக் குறைக்கும். முடக்கற்றான் நன்கு வறட்சியைத் தாங்கி வளரும் தன்மை கொண்டது. பெரும்பாலான முடக்குவாத மருந்துகள் தயாரிக்க முடக்கற்றான் இலைகளை காடுகளிலிருந்து சேகரிக்கின்றனர். இது வியாபார நோக்கத்திற்காக பயிரிடுவதில்லை. (இராஜேந்திரன், 2005).

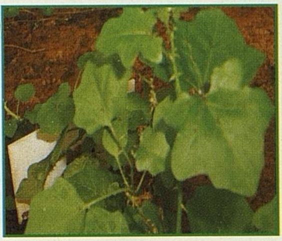
தூதுவளை

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : தூதுவளை

விஞ்ஞான பெயர் : சொலானம் டிரைலோபேட்டம் (Solanum trilobatum)

குடும்பம் : சொலானேசியே (Solanaceae)



தூதுவளை முட்கள் நிறைந்த கத்திரிக்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கொடியாகும். இதன் இலைகள், பூக்கள், காய், பழம், வேர் ஆகியன மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இச்செடியில் சொலானின், சொலாசோடின் என்னும் ஆல்கலாய்டுகள் உள்ளன.

இது ஒரு சமவெளிப் பயிராகும். களர் மற்றும் சதுப்பு நிலங்களைத் தவிர மற்ற நிலங்களில் நன்கு வளரும். விதை மூலம் பயிர்ப்பெருக்கம் செய்யலாம். இதனை உணவில் பயன்படுத்துவதால் காது மந்தம், காதடைப்பு, காது இரைச்சல், மேலிளைப்பு, ஆஸ்துமா, இதய வால்வு, முற்றிய சளி, நரம்பு தளர்ச்சி, நீரிழிவு நோய் ஆகியன குணமாகும்.

கார்போக அரிசி

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : கார்போகஅரிசி

விஞ்ஞான பெயர் : சொலாலியா கொரிஃபோலியா

(Psoralia coryfolia)

இதன் விதைகள் சித்த மருத்துவத்தில் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. பூக்கள் அதிகாலையிலும் மாலைவேளைகளிலும் பூக்கும். காய்கள் முதிர்ச்சியடையும் போது கருப்பு நிறமாக இருக்கும். வெடிக்காது. ஒரு காயில் ஏழு விதைகள் இருக்கும்.

விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிற கார்போக அரிசி விதையானது கடின உறை கொண்டது. இதனால் முளைப்புத்திறன் மிகவும் குறைவாக உள்ளது. (5-7 சதம்).

நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள மணற்பாங்கான மண்வகைகள் மற்றும் கரிசல் மண் ஏற்றது. மண்ணில் அதிக அளவு இயற்கை அங்ககப்பொருட்கள் இருந்தால் நல்ல வளர்ச்சியையும் மகசூலையும் கொடுக்க வல்லது.

விதைத்த பின் 7-8 மாதங்களில் காய்கள் முதிர்ச்சியடைகின்றது. டிசம்பர் மாதத்திலிருந்து பிப்ரவரி மாதம்

கடைசி வரை விதைகளை அறுவடை செய்யலாம். விதைகள் லேசான வாசனையையும் பரப்பும். இதன் விதையில் 10சதம் பிரௌன் நிற எண்ணெய், 8.6 சதம் ரெசின், 1 சதம் சோரலின் ஆகியன உள்ளன. இவைகள் லுகோடெர்மா, லெப்ரசி மற்றும் சொரியாசிஸ் போன்ற தோல் வியாதிகளுக்கு அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

சீனித்துளசி

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : சீனித்துளசி

விஞ்ஞான பெயர் : ஸ்டீவியா ரிபௌடியானா (Stevia rebaudiana)

குடும்பம் : ஆஸ்ட்ரேசியே (Asteraceae)

இந்தத் தாவரம் சிறு குத்துச்செடி வகையினைச் சார்ந்தது. இது பல்லாண்டு வளரக்கூடிய ஒரு சிறுசெடியாகும். இச்செடியிளை வர்த்தக ரீதியாக தென் அமெரிக்க நாடுகளில் சுமார் 1500 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சாகுபடி செய்து மூலிகை பானங்களில் இனிப்பு சுவையூட்ட பயன்படுத்தியுள்ளனர். இச்செடியின் நன்கு பொடியாக்கப்பட்ட காய்ந்த இலைகள் இனிப்புத் தன்மையுடன் இருப்பதால் சர்க்கரைக்கு மாற்றாக உணவுப் பதார்த்தங்களில் கலந்து பயன்படுத்தலாம். இச்செடியின் காய்ந்த இலைகளின் இனிப்புத்தன்மை சுக்ரோஸ் வகை சர்க்கரையை காட்டிலும் 30 மடங்கு அதிகம் கொண்டது. இத்தாவரத்திலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் இலைச்சாறினைப் பருகுவதால் உடலில் கூடியுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புச் சத்தைக் கரைத்து பருமைக் குறைக்க உதவும். இம்மூலிகை நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், சரும நோய்கள் போன்ற நோய் கிருமிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுத்து நோயின் தீவிர தாக்கத்தைக் குறைக்கும். இம்மூலிகையின் அனைத்து பாகங்களும் மூலிகை மருந்துகளின் இனிப்புச் சுவையூட்டும் கலவையாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இத்தாவரத்தின் இலைகள் மற்றும் தண்டு

போன்ற பாகங்கள் இனிப்புத்தன்மையுடன் இருப்பதற்கு ஸ்டீவியோசைடு மற்றும் ரீபோசைடு என்ற இரு மூலக்கூட்டுப்பொருட்களே காரணமாகும். காய்ந்த இலைகளில் 3 முதல் 10சதம் வரை மூலப்பொருட்கள் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உலகில் ஸ்டீவியாவின் பயன்பாடு ஜப்பான் நாட்டினரிடையே 40 விழுக்காட்டிற்கு அதிகமாக இனிப்பு பதார்த்தங்களில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இதனை மென் குளிர்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், இனிப்பு பதார்த்தங்கள், ஊறுகாய்கள், தேனீர் மற்றும் சரும அழகு பொருட்கள் தயாரிப்பில் சேர்க்கப்படுகிறது.

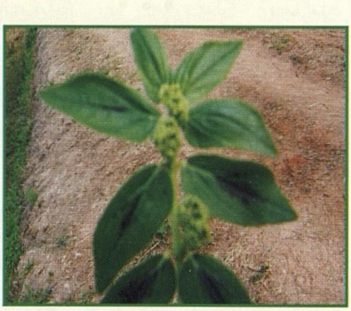
இது குறைந்த ஒளிச்சூழலில் நன்கு வளரும் தாவரமாகும். இந்த பயிரானது வளமில்லா மணல் கலந்த நிலங்களிலும் நன்கு வளரும் தன்மையுடையது.

இந்தச்செடிகளை விதைகள், தண்டு குச்சிகள் மற்றும் திசுவளர்ப்பு முறையில் பெறப்பட்ட நாற்றுகள் போன்றவற்றின் மூலமாக பயிர்ப்பெருக்கம் செய்யலாம்.

அதிக கிளைக்கோசைடு கிடைக்க, செடிகள் பூப்பதற்கு முன்னர் அறுவடை செய்யவேண்டும். அறுவடை செய்தபின் நிழல் காய்ச்சலில் உலர்த்தி இலைகளையும், தண்டுகளையும் நீண்ட தடிகள் கொண்டு அடித்து பிரித்தெடுக்க வேண்டும். ஒரு ஏக்கரிலிருந்து பெறப்படும் இலை விளைச்சலை சர்க்கரை சாகுபடிக்கு ஒப்பிடும்போது **20.5 - 22.0** டன் சர்க்கரைக்கு சமம்.

அம்மான் பச்சரிசி

பொது விவரம்



தமிழ்ப்பெயர் : அம்மான் பச்சரிசி

விஞ்ஞான பெயர் : ஈஃபோர்பியா ஹிர்டா (Euphorbia hirta)

குடும்பம் : ஈஃபோர்பியேசியே (Euphorbiaceae)

வயிற்றுப்பூச்சி அகற்றியாகவும், மலமிளக்கியாகவும், வெப்பத் தணிப்பானாகவும், சதை நரம்புகளில் வீக்கம் குறைப்பானாகவும் செயற்படும்.

- இலையைச் சமைத்து உண்ண வறட்சி அகலும். வாய், நாக்கு, உதடு ஆகியவற்றில் வெடிப்பு, புண் தீரும்.
- தூதுவேளை இலையுடன் துவையல் செய்து சாப்பிடத் தாது, உடல் பலப்படும்.
- கீழாநெல்லியுடன் சமன் அளவு இலை சேர்த்து காலை, மதியம், இரு வேளையும் எருமைத் தயிரில் உண்ண உடம்பு எரிச்சல், நமைச்சல், தாது இழப்பு தீரும்.
- பூவுடன் **30** கிராம்அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு பாலில் கலந்து ஒரு வாரம் கொடுக்கத் தாய்ப்பால் பெருகும்.
- பாலைத்தடவி வர நகச்சுற்று, முகப்பரு, பால்பரு மறையும், கால்ஆணி வலி குறையும்.
- இலையை நெல்லிக்காயளவு நன்கு அரைத்துப் பசும்பாலில் கலக்கிக் காலையில் மட்டும் மூன்று நாள் கொடுக்கச் சிறுநீருடன் குருதிப்போக்கு, மலக்கட்டு, நீர்க்கடுப்பு, உடம்பு நமைச்சல் ஆகியவை தீரும்.

(திருஞானம் 2003)

அருகம்புல்

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	அருகம்புல்
விஞ்ஞான பெயர்	:	சைனோடன் டாக்டைலோன் (Cynodon dactylon)
குடும்பம்	:	கிராமினேசியே (Graminaceae)

அருகம்புல் உடல் தாதுவெப்பு அகற்றித் தாகம் தணிப்பானாகவும், சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், நோய் நீக்கி உடல்

தேற்றியாகவும், தோகை காமம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.

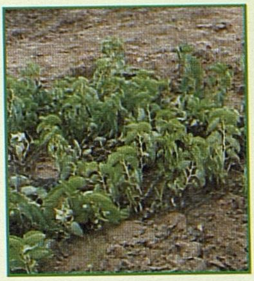
- கணுநீக்கிய அருகம்புல் 30 கிராம், மாதுளை இலை 30 கிராம் அரைலிட்டர் நீரில் போட்டு கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி 50மிலி அளவாக 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை குடித்து வந்தால் காது, மூக்கு, ஆசனவாய் இரத்த ஒழுக்கு நிற்கும். வெப்பம் தணியும், மாத விலக்குச் சிக்கல் நீங்கும்.
- கணுநீக்கிய அருகம்புல் சமூலம் 30கிராம் வெண்ணெய் போல் அரைத்துச் சமஅளவு வெண்ணெய் கலந்து 20 முதல் 40 நாட்கள் வரை சாப்பிட உடல் தளர்ச்சி நீங்கி உறுதிப்படும். அறிவு மிகுந்து முக வசீகரம் உண்டாகும்.
- அருகம்புல் சமூலம் 30கிராம், கீழாநெல்லிச் சமூலம் 15 கிராம் இவற்றை மையாய் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கி காலையில் குடிக்க உடல் வறட்சி, சிறுநீர்த் தாரையில் உள்ள புண்ணால் நீர்க்கடுப்பு, சிறுநீருடன் இரதத்ம் போதல் ஆகியவை தீரும்.
- புல் 30 கிராம் அரைத்துப் பாலில் கலந்து பருகி வர இரத்த மூலம் குணமடையும்.
- வேண்டிய அளவு புல் எடுத்து சிறிதளவு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து உடலில் தடவி சில மணி நேரம் கழித்துக் குளித்து வர சொறி, சிரங்கு, வேர்க்குரு, தேமல், சேற்றுப்புண், அரிப்பு (தினவு), வேனல் கட்டி தீரும்.
- ஒரு கிலோ அருகம் வேரை ஒன்றிரண்டாய் இடித்து 8 லிட்டர் நீரில் இட்டு ஒரு லிட்டராக வற்றக் காய்ச்சி வடித்து ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெய் கலந்து அமுக்கராக் கிழங்கு, பூமிச் சர்க்கரைக் கிழங்கு வகைக்கு 20 கிராம் பால் விட்டு நெகிழ அரைத்துக் கலக்கிச் சிறுதீயில் கதமுறக் காய்ச்சி வடித்து எடுத்த எண்ணெயை (அருகுத்தைலம்) கிழமைக்கு ஒரு முறை தலையில் இட்டு அரைமணி கழித்துக் குளித்து வர வாதம், பித்தம், நெஞ்சுவலி, வயிற்றெரிச்சல், உடல் வறட்சி, மூலச்சூடு, தலைவெப்பு, நீர்க்கடுப்பு ஆகியவைத் தீரும்.
- அருகம்வேர், நன்னாரி வேர், ஆவாரம் வேர்ப்பட்டை, குமரி வேர் வகைக்கு 50 கிராம் 2 லிட்டர் நீரில் போட்டு அரை லிட்டராகக்

காய்ச்சி வடித்து 100 மிலியாக நாளைக்கு 5 வேளை கொடுக்க மது மோகத்தால் உண்டான மிகு தாகம் தணியும்.

(திருஞானம், 2003)

ஆடுதின்னாப் பாளை

பொது விவரம்



தமிழ்ப்பெயர் : ஆடுதின்னாப்பாளை

விஞ்ஞான பெயர் : அரிஸ்டோலோசியா பிராக்டியோலேட்டா (Aristolochia bracteolata)

குடும்பம் : அரிஸ்டோலோசியே (Aristolochiaceae)

- வயிற்றுப் பூச்சிக் கொல்லியாகவும், மாத விலக்கினைத் தூண்டும் மருந்தாகவும், பேறு கால வலியை மிகுக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.
- 10 மிலி, இலைச்சாறு காலை, மாலை குடித்துவர ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சீராகும். விட்டுவிட்டு வரும் காயச்ச்ல் குணமாகும்.
- இலைச்சூரணம் 2 சிட்டிகை வெந்நீரில் கொள்ளப் பாம்பு விஷம், மலக் கிருமிகள், கருங்குட்டம், யானைத் தோல் சொறி தீரும்.
- வேரை அரைத்துக் காலை, மாலை 5 கிராம் கொடுத்துக் கடும் பத்தியத்தில் வைக்க (அதாவது புதுப்பானையில் உப்பில்லாத பச்சரிசி பொங்கல், 24 மணி நேரம் தூங்கக்கூடாது) 3 நாள்களில் எல்லா விதப் பாம்பு நஞ்சும் தீரும்.
- வேர்ச்சூரணம் 10கிராம் வெந்நீரில் கொடுக்க மகப்பேறு வேதனை தீர்ந்து சுகப்பேறு ஆகும்.
- விதைச்சூரணம் 5 கிராம் விளக்கெண்ணெயில் கொடுக்க நன்கு பேதியாகி வயிற்றுவலி, சூதகத்தடை, மலக்கிருமிகள் நீங்கும்.

(திருஞானம், 2003)

ஆரை

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் :ஆரை

விஞ்ஞான பெயர் :மார்சிலியா குவாடிரிஃபோலியா (Marsilea quadrifolia)

குடும்பம் :மார்சிலியேசியே (Marsileaceae)

- வெப்பம் நீக்கித் தாகம் தணிக்கும் செய்கையுடையது.
- கீரையைச் சமைத்துண்ணத் தாய்ப்பால் சுரப்பை நிறுத்தும்.
- இலையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து 30 கிராம் தூளை அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு பாதியாகக் காய்ச்சி, பாலும், பனங்கற்கண்டும் கலந்து காலை, மாலை பருகி வரப் பகுமூத்திரம், அதிதாகம், சிறுநீரில் இரத்தம் போதல் ஆகியவை தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

இன்புறா

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : இன்புறா

விஞ்ஞான பெயர் : ஓல்டன்லோன்டியா அம்பெல்லேட்டா (Oldenlandia umbellata)

குடும்பம் : ரூபியேசியே (Rubiaceae)

- கோழையகற்றியாகச் செயல்படக் கூடியது.
- இலைச்சாற்றை தடவி வரச் சுரவேகத்தில் காணும் உள்ளங்கால், உள்ளங்கை எரிச்சல் தீரும்.
- இன்புறா, வல்லாரை வகைக்கு 40 கிராம் சிதைத்து அரை

லிட்டர் நீரில் போட்டு 150 மிலியாகக் காயச்சி ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலையாகக் கொடுத்துவரச் சுவாசகாசம், இருமல் குணமாகும்.

- வேரை நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து அதில் 10 கிராம் சிறிதளவு அரிசி மாவில் கலந்து இரண்டொரு அடை செய்து காலை,மாலை சாப்பிடச் சுபரோகம் அனைத்தும் தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

எருக்கு

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : எருக்கு

விஞ்ஞான பெயர் : காலோட்ரோபிஸ் ஜிஜான்டியே (Calotropis gigantea)

குடும்பம் : ஆஸ்கிலேபியாடேசியே (Asclepiadaceae)

இலை நஞ்சு நீக்கல், வீக்கம், கட்டிகளைக் கரைத்து வேதனை குறைத்தல் ஆகிய குணங்களையுடையது. பூ, பட்டை ஆகியவை கோழையகற்றுதல், பசியுண்டாக்குதல், முறைநோய் நீக்குதல் ஆகிய பண்புகடையுடையது. பால் புண்ணுண்டாக்கும் தன்மையுடையது.

- இலையை அரைத்துப் புன்னைக் காயளவு பாம்புகடித்தவர்க்கு உடனே கொடுக்கலாம்.
- தேள்கடிக்குச் சுண்டைக்காயளவு கொடுத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டலாம்.
- 3 துளிச்சாறு, 10 துளித்தேன் கலந்து கொடுக்க வயிற்றுப் புழுக்கள் வெளியாகும்.
- 30 மிலி விளக்கெண்ணெயில் 3 துளி எருக்கு இலைச்சாறு விட்டுச் சாப்பிட இறுகிப்போன மலம் இளகும்.
- எருக்கம் பழுப்புச் சாறு அரை லிட்டர், நல்லெண்ணெய் அரை

லிட்டர் கலந்து வசம்பு, பெருங்காயம், இலவங்கபட்டை, பூண்டு வகைக்கு 10 கிராம் தூள் செய்து கலக்கிப் பதமுறக் காய்ச்சி (எருக்குத் தைலம்) ஆற வைத்து வடிகட்டி 4 துளி காதில் விட்டு வரச்சீழ், நாற்றம், இரத்தம் வடிதல் ஆகியவை தீரும்.

- அரைகிராம் பூவை அரைத்த விழுது காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நீர்க்கோவை, இருமல், இரைப்பிருமல், பசியின்மை, வாந்தி பேதி ஆகியவை தீரும்.
- 200 மிலி உலர்ந்த பூவின் பொடி சிறிது சர்க்கரையுடன் 2 வேளை சாப்பிட்டு வர வெள்ளை, பால்வினை நோய், தொழுநோய் ஆகியவை தீரும்.
- வேரைக் கரியாக்கிப் பொடித்து விளக்கெண்ணையில் கலந்து மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்த கரப்பான், பால்வினைநோய் புண்கள், ஆறாத காயங்கள், தொழுநோய் ஆகியவை தீரும்.

குறிப்பு - எருக்கு மருந்து சிறுவர்களுக்கு ஆகாது. ஏதேனும் வேதனை இருப்பின் நல்லெண்ணெய்தான் அதற்கு முறிப்பு

(திருஞானம், 2003)

ஓமவல்லி

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : ஓமவல்லி

விஞ்ஞான பெயர் : கோலியஸ் அரோமேடிகஸ் (Coleus aromaticus)

குடும்பம் : லேபியேடே (Labiatae)

- வியர்வை பெருக்கியாகவும், கோழையகற்றிக் காய்ச்சல் தணிக்கும் மருந்தாகவும் செயற்படும்.
- இலைச்சாற்றைச் சர்க்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க சீதள இருமல் தீரும்.
- இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை இவற்றை நன்கு

கலக்கி நெற்றியில் பற்றுப்போடத் தலைவலி நீங்கும், சூட்டைத் தணிக்கும்.

- இலை, காம்புகளைக் குடிநீராக்கிக் கொடுக்க இருமல், சளிக்காய்ச்சல் போகும்

(திருஞானம், 2003)

ஊமத்தை

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : கருஊமத்தை

விஞ்ஞான பெயர் : டடியூரா மெட்டல் (Datura metal)

குடும்பம் : சொலானாசியே (Solanaceae)

பொதுவாக நோய்த் தணிப்பானாகவும், சிறப்பாக இரவு நோய்த் தணிப்பானாகவும் செயற்படும்

- இலையை நல்லெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்ட வாதவலி, மூட்டு வீக்கம், வாயுக்கட்டிகள், தாய்ப்பால் கட்டிக்கொண்டு வலித்தல் ஆகியவை தீரும்.
- இலைச்சாற்றுடன் சமன் நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி இளஞ்சூட்டில் காதில் விடச் சீதளத்தால் வந்த காதுவலி தீரும்.
- இலையை நீர் விடாது அரைத்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கி நாய்க்கடிப் புண்ணில் கட்ட ஆறும். 3 துளிச்சாறு வெல்லம் கலந்து காலை, மாலை 3 நாள் மட்டும் கொடுக்க நஞ்சு தீரும். கடும் பத்தியம். பகலில் தயிர் சோறும், இரவில் பால் சோறும் உப்பிலாது சாப்பிடவும்.
- இலைச்சாற்றை சமஅளவு தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி சிறிதளவு மயில்துத்தம் கலந்து வெளிப்பூச்சாகப் பயன்படுத்த ரணம், சதைவளரும் புண், புரைகள் தீரும்.
- ஊமத்தைப்பிஞ்சை உமிழ்நீரில் மையாய் அரைத்துத் தடவ புழுவெட்டு தீரும்.

- இலை, பூ, விதை மூன்றையும் பாலில் பிட்டு அவியலாய் அவித்து உலர்த்தி, தூள் செய்து (ஒன்றிரண்டாய்) பீடியாய்ச செய்து புகைக்க ஆஸ்துமா மூச்சுத் திணறல் உடனே குறையும்.
- விதைகளை மென்மையாய் அரைத்து வெளிப்பூச்சாகத் தடவி வர பற்சிதைவினால் ஏற்படும் வலி, மூலம், கொள்ளிக்கரப்பான், சொறி, வெண்மேகம் ஆகியவை தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

கிரந்தி நாயகம்

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : கிரந்திநாயகம்

விஞ்ஞான பெயர் : ரூயெலியா பேட்டுலா (Ruellia patula)

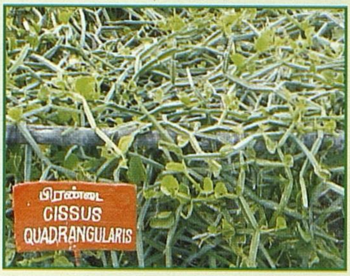
குடும்பம் : அகான்தேசியே (Acanthaceae)

- இலைகளே மருத்துவப் பயனுடையவை. நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாகச் செயற்படும்.
- இலையை அரைத்து நகச்சுற்று, புண், சிரங்கு ஆகியவற்றுக்குப் பூச குணமாகும்.
- ஐந்தாறு இலைகளை மென்று தின்னத் தேள், பாம்பு ஆகியவற்றின் நஞ்சு நீங்கும். கடிவாயில் இலையை அரைத்துப் பூசலாம்.
- இலையுடன் சமனெடை நாட்டுக் கல்நார் சேர்த்தரைத்து அடைதட்டிக் காயவைத்து வறாட்டியினிடையே வைத்துப் புடமிட்டு எடுத்துப் பொடித்துப் பல் தேய்த்து வரப் பல்வலி, பல்லாட்டம், பல்லரணை, பல் சொத்தை, ஈறு வீக்கம், ஈறு புண், இரத்தக் கசிவு ஆகியவை தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

பிரண்டை

பொது விவரம்



தமிழ்ப்பெயர் : பிரண்டை

விஞ்ஞான பெயர் : சிசூஸ் குவாட்ரான்குலாரி

Cissus quadrangulari

குடும்பம் : விடாசியே

(Vitaceae)

பிரண்டையை தமிழில் வச்சிரவள்ளி என்று குறிப்பிடுவர். இது எலும்பிற்கு வலிமையைக் கொடுப்பதால் வச்சிரம் என்றும், கொடிவகையைச் சார்ந்ததால் வள்ளி என்றும் இணைத்து அவ்வாறு வழங்கினர். இது ஒரு பல்லாண்டு செடியாகும். இதனை வறண்ட நிலப் பகுதிகளிலும், வேலி ஓரங்களிலும், தரிசு நிலப்பகுதியிலும் காணலாம்.

இதன் தண்டு, இலை, வேர் ஆகியன மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதனை தண்டின் மூலம் பயிர்பெருக்கம் செய்யலாம். தண்டுகள் துளிர்த்துக் கொடியாக ஆகும்போது குச்சிகளை நட்டு அவற்றின் மீது படர விட வேண்டும். நட்ட இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களில் அதன் இலை மற்றும் தண்டுகளை பறித்து கீரையாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இதில் 'லிவிட்ஸ்', டெட்ராசைக்ளிக் டிரைடெப்பினயிட்ஸ் போன்ற மூலப்பொருட்களும், தண்டு மற்றும் இலைப் பாகங்களில் அல்கேன், அஸ்கார்பிக் அமிலம் மற்றும் சுண்ணாம்பு சத்தும் உள்ளன.

பிரண்டையை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் வாயுத்தொல்லை, வயிற்றுப்போக்கு, இரத்த மூலம் ஆகிய நோய்களுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும். இதில் வைட்டமின் சி-ன் அளவு அதிகமாக இருப்பதால் ஸ்கர்வி என்னும் நோயைக் குணப்படுத்த பயன்படுகிறது. பிரண்டையின் வேர் எலும்பு முறிவை குணப்படுத்தப் பயன்படுகிறது.

கற்பூரவல்லி

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : கற்பூரவல்லி

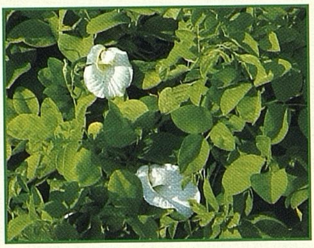
விஞ்ஞான பெயர் : கோலிஸ் இன்டிகம் (Coleus indicum)

குடும்பம் : லேபியேடே (Labiatae)

சளி மற்றும் இருமலுக்கு சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

சங்குபுஷ்பம்

பொது விவரம்



தமிழ்ப்பெயர் : சங்குபுஷ்பம்

விஞ்ஞான பெயர் : கிலைடோரியா டெர்னேட்டா (Clitoria ternatia)

குடும்பம் : பேப்லியோனாய்டியே (Papilionnoideae)

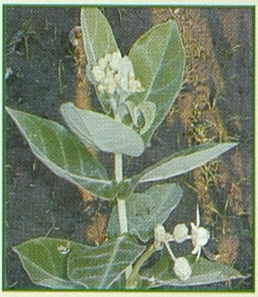
கூட்டிலைகளையும், பளிச்சிடும் நீலநிற மலர்களையும் உடைய அழகிய ஏறுகொடி தட்டையான காய்களையுடையது. இது கறுப்புக் காக்கரட்டான் எனப்படும். வெள்ளைப் பூஉள்ள இனமும் உண்டு.

- வேரைப் பாலில் அவித்து, அரைத்துச் சுண்டைக்காயளவு காலை மாலை பாலில் சாப்பிட மேக வெள்ளை, பிரமேகம், நந்திமேகம், சிறுநீர்ப்பாதை அழற்சி, நீர் எரிச்சல் ஆகியவை தீரும்
- வெள்ளைக் காக்கரட்டான் வேர், சுட்டுக்கொடி இலை, கீழாநெல்லிச் சமூலம், பெருநெருஞ்சில் இலை, அறுகம்புல் வகைக்கு ஒரு பிடியுடன் **5, 6** மிளகு சேர்த்து மை போல் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தயிரில் கொள்ள எவ்வளவு நாள்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்காயினும் தீரும்.
- .இலைச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, தேன் சமன் கலந்து ஒரு

தேக்கரண்டி (5 மி. லி) கொடுத்துவர உடல் வெப்பம் தணிந்து இரவிலும், மழைக்காலத்திலும் வரும் மிகு வியர்வை குணமாகும்.

(திருஞானம் 2003)

வெள்ளெருக்கு



பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : வெள்ளெருக்கு

விஞ்ஞான பெயர் : கேலேட்ரோபிஸ் ஜிஜன்டியே (Calotropis gigantean)

குடும்பம் : ஆஸ்கிலேபியாடேசியே (Asclepiadaceae)

இலை, பட்டை, வேர், பூ, பால் ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை. வெள்ளை மலர்களையுடைய வெள்ளெருக்கு சிறப்பானதாகக் கருதப்படுகிறது. தமிழகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் தானே வளர்கிறது.

- இலையை அரைத்துப் புன்னைக் காயளவு பாம்புகடித்தவர்க்கு உடனே கொடுக்கலாம்
- தேள்கடிக்குச் சுண்டைக்காயளவு கொடுத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டலாம்.
- அரைகிராம் பூவை அரைத்த விழுது காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நீர்க்கோவை, இருமல், இரைப்பிருமல், பசியின்மை, வாந்தி பேதி ஆகியவை தீரும்.
- வேரைக் கரியாக்கிப் பொடித்து விளக்கெண்ணெயில் கலந்து மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்த கரப்பான், பால்வினைநோய் புண்கள், ஆறாத காயங்கள், தொழுநோய் ஆகியவை தீரும்.

நாகமல்லிய

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : நாகமல்லி

விஞ்ஞான பெயர் : ரைனாகான்தஸ் நாசுடஸ் (Rhinacanthus nasutus)

குடும்பம் : அகான்தேசியே (Acanthaceae)

அரியவகை மூலிகைகளில் நாகமல்லியும் ஒன்று. இதன் இலை, வேர் ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை. மேலும் உடல் தேற்றுதல், நாடி நடை அதிகரித்தல், நுண்புழுக் கொல்லுதல் ஆகிய மருத்துவப் பண்புகளை உடையது.

- இலை அல்லது வேரை மென்று தின்றால் பாம்புக்கடி நஞ்சு அகலும்.
- இலை அல்லது வேரை எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு அரைத்து பற்றுப்போட சொறி, கரப்பான், அரிப்பு தீரும்

வில்வம்

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : வில்வம்

ஆங்கிலம் : Bael

விஞ்ஞான பெயர் : ஏஜில் மர்மெலாஸ் (Aegile marmelos)

குடும்பம் : ரூட்டேசியே (Rutaceae)

இதன் இலைகள் மும்மூன்றாக இருக்கும். கிளைகளிலும், தண்டிலும் முட்கள் காணப்படும். இது மரமாக வளரும் தன்மையுடையது. இதன் காய் உருண்டையாக பந்து போன்று இருக்கும். இதனை சிவன் கோவில்களில் ஸ்தல விருட்சமாக

பராமரித்து வருகின்றனர். வில்வம் மணற்பாங்கான இருமண் பாங்கு நிலம் முதல் களிமண் பாங்கு நிலம் வரை நன்கு வளரும். இது வெப்ப மற்றும் மிதவெப்ப பிரதேசங்களில் வளரக்கூடியது.

வில்வம் ஏப்ரல் மாதம் பூக்கும். காய்கள் மெதுவாக வளர்ச்சியடைந்து அக்டோபர் முதல் மார்ச் மாதம் வரை பழங்கள் முதிர்ச்சிக்கு வரும். ஒரு மரத்தில் **200** முதல் **400** பழங்கள் வரை காய்க்கும். மருந்துக்கு மரத்தை வெட்டும்போது பூமியிலிருந்து ஒரு மீட்டர் உயரத்தில் வெட்டவேண்டும். பின்பு வேர்பகுதியை கவனமாக தோண்டி எடுத்து மரத்துடன் சேர்த்து வியாபாரத்திற்கு அனுப்பவேண்டும். இவ்வாறு வேர்களை சேகரித்து விற்க மரம் நட்டு குறைந்தது **10** ஆண்டுகள் தேவை. அப்போதுதான் மரம் நல்ல முதிர்ச்சி அடைந்திருக்கும்.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

வில்வ மரத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் மருத்துவ குணம் படைத்ததாகும். வில்வ மர வேர்கள் நீரிழிவு நோய் மற்றும் குஸ்டத்திற்கு நல்ல மருந்தாகும். மரப்பட்டைகள் குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்தும். இலைகளில் உள்ள 'ருட்டாசின்' என்ற மூலப்பொருள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை குறைக்கும். இலைகள் மற்றும் பழங்கள் வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் சீதபேதியை கட்டுபடுத்தும். பழத்தின் சதை பாகம் வாய்ப்புண்ணை குணமாக்கும். சுமார் **100** கிராம் பழச்சதையில் **1191** யூனிட் ரைபோப்பிளேவின் என்னும் வைட்டமின் பி சத்து நிறைந்துள்ளது.

- தளிரை வதக்கி இளஞ்சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்கக் கண்வலி, கண்சிவப்பு, அரிப்பு தீரும்.
- இலையை உலர்த்திப் பொடித்து அரை தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்துக் காலை, மாலை கொடுக்க நீர்க்கோவை, தலைவலி, மண்டைக் குடைச்சல், சீதள இருமல், தொண்டைக்கட்டு, காசம் தீரும்.
- பிஞ்சை அரைத்துத் தயிரில் கொடுக்கக் குழந்தைகளுக்குக் காணும் வயிற்றுக்கடுப்பு, சீதபேதி, புண் ஆகியவை தீரும்.

• பழச்சதையை உலர்த்திப் பொடித்து அதில் ஒரு கிராம் சிறிது சர்க்கரை கலந்து 3 வேளையாகச் சாப்பிட்டு வரப் பேதி, சீதப்பேதி, பசியின்னை ஆகியவை தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

ஆமணக்கு

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : ஆமணக்கு

ஆங்கிலம் : Castor

விஞ்ஞான பெயர் : ரிசினஸ் கம்யூனிஸ் (Ricinus communis)

குடும்பம் : யூபோர்பியேசியே (Euphorbiaceae)

ஆமணக்கு ஒரு பல்லாண்டு பயிராகும். இது கடுமையான வறட்சியை தாங்கி வளரக்கூடியது. ஆமணக்கு சமவெளி மற்றும் மலை பிரதேசங்களில் நன்கு வளரும். இதன் வேர் அதிக ஆழம் செல்லும் தன்மையுடையதால் அதிக வறட்சியைத் தாங்கி வளரும். அதிக நீர் தேங்கி நின்றாலோ அல்லது பனி உறைந்தாலோ இதன் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். ஆமணக்கு பயிரிட வெப்பமும் உலர்ந்த தட்பவெப்பநிலையும் ஏற்றது. களர் நிலங்களைத் தவிர மற்ற மண் வகைகளில் நன்கு வளரும். நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள இருமண்பாட்டு நிலம் மிகவும் உகந்தது. செம்மண், களிமண் மற்றும் வண்டல் மண் நிலங்களிலும் பயிரிடப்பட்டு வருகிறது.

நன்கு முதிர்ந்த காய்களை நவம்பர் மாதம் முதல் பிப்ரவரி மாத இறுதி வரை அறுவடை செய்யலாம். பழுத்தபின் முற்றிய காய்கள் வெடித்து விதைகள் சிதறுவதற்கு முன்பே பச்சையாக அறுவடை செய்வது நல்லது. பிறகு வெயிலில் உலர்த்தி, குச்சியால் அடித்து விதைகளை சேகரிக்க வேண்டும். மருத்துவ உபயோகத்திற்கு வேர், இலை, பூ, காய், விதை மற்றும் எண்ணெய் உபயோகப்படுகிறது.

மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

ஆமணக்கு மூட்டு வலி, மூட்டு வீக்கம் ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. குடல் புண், வயிற்று வலி, வீக்கம், காய்ச்சல்; அசிடிஸ் எனப்படும் அடிவயிற்றில் அபரிவிதமான நீர் கோர்த்து வலியுண்டாவது போன்ற நோய்களை குணப்படுத்துகிறது. சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, இருமல், நெஞ்சு வலி, குட்டம், சரும நோய் போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வயிற்று வலி, முதுகுத் தண்டு வலி, வாத சம்பந்த நோய்களையும் கட்டுப்படுத்தும். கண் எரிச்சலை குறைக்கும். அட்ரோபைன், கொகெய்ன் போன்ற வலி நிவாரண மருந்துகள் கரைக்க இது சிறந்த அடிப்படை எண்ணெயாகும்.

- இலையை நெய்தடவி அளவில் வாட்டி மார்பகத்தில் வைத்துக் கட்டிவரப் பால் சுரப்பு மிகும்.
- இலையைப் பொடியாய் அரிந்து ஆமணக்கு நெய்விட்டு வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்து கட்டிவர மூலக்கடுப்பு, கீல்வாதம், வாத வீக்கம் ஆகியவை தீரும்.
- ஆமணக்குத் துளிரை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கித் தொப்புளில் வைத்துக் கட்ட வெப்ப வயிற்று வலி தீரும்.
- ஆமணக்கு இலையுடன் சமனளவு கீழாநெல்லி இலையைச் சேர்த்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து 30 கிராம் காலை மட்டும் மூன்று நாள் கொடுத்து நாள் பேதிக்குச் சாப்பிடக் காமாலை தீரும்.
- கண்வலியின் போதும் கண்ணில் மண், தூசி விழுந்த போதும் ஓரிருதுளி விளக்கெண்ணெய் விட வலி நீங்கும்.
- தோல் நீக்கிய விதையை மெழுகு போல் அரைத்துப் பற்றுப்போட ஆறாத புண்கள் ஆறும். கட்டிகள் பழுத்து உடையும். மூட்டுவலி, கணுச்சூலை ஆகியவற்றில் தோன்றும் வீக்கம் குறையும்.

(திருஞானம், 2003)

பொடுதலை

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	பொடுதலை
விஞ்ஞான பெயர்	:	பில்லா நோடிபுளோரா (Phyla nodiflora)
குடும்பம்	:	வர்பினேசியே (Verbenaceae)

செடிமுழுமையும் மருத்துவப் பயனுடையது.

- இலையை உளுத்தம் பருப்புடன் நெய்யில் வதக்கித் துவையலாக்கிக் பகல் உணவில் உட்கொள்ள உள் மூலம், இரத்த மூலம் பவுத்திரம் தீரும்.
- இலையுடன் இஞ்சி, புதினா, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து துவையலாக்கிச் சுடு சோற்றில் நெய்யுடன் உண்ண மார்ச்சளி, சுவாசக்காசம் தீரும்.
- செடிமுழுமையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சாறுடன் சமன் அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி வடித்து வாரம் இரு முறை தலை முழுகி வரத் தலையின் தோல் நோய், பொடுகு முதலியன தீரும்.

(திருஞானம், 2003)

ஓரிதழ்தாமரை

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர்	:	ஓரிதழ்தாமரை
விஞ்ஞான பெயர்	:	ஹைபான்தஸ் என்னஸ்பர்மஸ் (Hybanthus enneaspermus)
குடும்பம்	:	வயலோசியே (Violaceae)

மாற்றடுக்கில் அமைந்த இலைகளையும் சிவப்பு நிறமுள்ள ஒதே இதழுடைய மலர்களையும் உடைய குறுஞ்செடி. தமிழகத்தில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் தானே வளர்கிறது. செடியில் எல்லாப் பாகங்களும் மருத்துவப் பயனுடையவை

தாது வெப்ப அகற்றியாகவும், சிறுநீர்ப் பெருக்கியாகவும், காமம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.

- இலையை நாள்தோறும் விடிவதற்கு முன் சிறிதளவு மென்று தின்று பால் அருந்தி வர ஒரு மண்டலத்தில் தாதுஇழப்பு, அதிக சிறுநீர், வெள்ளை, வெட்டைச்சூடு, நீர் எரிச்சல் ஆகியவை தீரும்.
- ஓரிதழ் தாமரை இலை, கீழாநெல்லிஇலை, யானை நெருஞ்சில் இலை மூன்றையும் ஒரு பிடி அளவு அரைத்து 200 மிலி எருமைத் தயிரில் 10 நாட்கள் சாப்பிட நீர்த்தாரை ரணம், வெள்ளை ஒழுக்கு ஆகியவை தீரும். (மருந்து செரித்தப் பின் காரமும், சூடும் இல்லாத உணவு சாப்பிட வேண்டும்.)

(திருஞானம், 2003)

வேம்பு

பொது விவரம்

தமிழ்ப்பெயர் : வேம்பு

விஞ்ஞான பெயர் : அசடரக்டா இன்டிகா (Azodirachia indica)

குடும்பம் : மிலியேசியே (Meliaceae)

கசப்புச் சுவையுடைய கூர்நுனிப் பற்களுள்ள சிறகுக் கூட்டிலைகளையும் வெண்ணிற மணமுள்ள சிறு பூக்களையும், முட்டை வடிவச் சதைக் கனிகளையும், எண்ணெய்ச் சத்துள்ள விதைகளையும் உடைய பெரிய மரம். தமிழகமெங்கும் தானே வளர்கிறது. நிழல் தரும் மரமாகவும் வளாக்கப்படுகிறது. இலை, பூ, காய், விதை, எண்ணெய் ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை.

இலை - நுண்புழுக்கொல்லும், குடல் வாயு அகற்றும், வீக்கம் கட்டிகளைக் கரைக்கும்,

தாய்ப்பாலைக் குறைக்கும்.

பூ - நுண்புழுக்கொல்லும்,

விதை - நஞ்சு நீக்கும், நோய் நீக்கி உடல்தேற்றும், நுண்புழுக் கொல்லும்

பட்டை - சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்யும், முறைநோய் தணிக்கும், உடல்பலந்தரும், எண்ணெய், பித்தநீர் பெருக்கும், இசிவு நோய்களைக் கண்டிக்கும், காய்ச்சல் போக்கும், நுண்புழுக் கொல்லும்

- இலையை அரைத்துக் கட்டி வர ஆறாத ரணம், பழுத்து உடையாத கட்டி, வீக்கம் தீரும்.
- இலையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துத் தடவி வரப் பொன்னுக்கு வீங்கி, பித்த வெடிப்பு, கட்டி, பரு, அம்மைக் கொப்புளம் ஆகியவை குணமாகும்.
- வேப்பெண்ணெயில் தலை முழுகி வரச் சன்னி, பிடரி இசிவு, வாத நோய்கள் தீரும்.

2. இயற்கை வேளாண்மை முறையில் மூலிகை பயிர்கள் உற்பத்தி

இந்திய நாடு மூலிகை மருந்து பயன்பாடுகளுக்குப் பெயர் பெற்ற நாடாகும். இந்திய தாவரங்களின் மருத்துவப்பண்புகள் தற்போது மேல் நாட்டினரையும் கவர்ந்துள்ளது. நம் நாட்டு மருத்துவத் தாவரங்கள், மருத்துவ நிறுவனங்களுக்கு மூலப்பொருட்களை அளிப்பதுடன் வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுவதால் நாட்டின் அன்னிய செலாவணியும் உயர்ந்துள்ளது. உயர் வருமானம் தரக்கூடிய மூலிகை பயிர்களின் உற்பத்தியானது இந்தியாவின் பொருளாதார முன்னேற்றத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

கனடா, பிரான்சு, மலேசியா, நியூசிலாந்து, உருகுவே, இங்கிலாந்து, லாட்வியா, லித்துவானியா, போலந்து மற்றும் அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகள் இயற்கை வேளாண்மை உற்பத்தி முறையை ஊக்கப்படுத்துகின்றன. மேலும் இவை உணவுப் பொருட்களின் தர நிர்ணயம், சுகாதாரமான சுற்றுப்புற சூழ்நிலையைப் பராமரித்தல் போன்றவற்றை முன்னிலைப்படுத்தி பிற நாடுகளைப் பின்பற்றச் செய்து வருகின்றன. மூலிகை இறக்குமதி செய்யும் நாடுகள் குறிப்பாக ஐரோப்பிய நாடுகள் இயற்கை வேளாண்மை உற்பத்தி முறைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து தரமான நஞ்சற்ற மூலிகைப் பொருட்களை மட்டுமே இறக்குமதி செய்யும் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. (ராஜாமணி மற்றும் பலர். 2007)

காடுகளில் அதன்போக்கில் வளரும் மூலிகைகளில் எவ்வித சூழ்நிலைலும் பயிர்கள் தாக்கு பிடிக்கும் சக்தியும், எதிர்ப்பு சக்தியும் பெற்றிருக்கும். அதேபோல் ஒருங்கிணைந்த உர மேலாண்மை முறையில் பராமரிக்கப்படாத நிலத்தில் இரசாயன உரங்கள் மட்டுமே அதிகம் இடும்பொழுது மண்ணில் உள்ள நுண்ணுயிர்கள் அழிந்து விடுவதுடன், மண்ணின் வளமும் குறைந்து விடுகிறது. எனவே மூலிகை விவசாயம் செய்யும்பொழுது மிகவும் கவனமாக செய்ய வேண்டும். இயற்கையோடு இணைந்த மூலிகை விவசாயமே நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். இயற்கை முறையில் விவசாயம் செய்யும்

பொழுது மூலிகைகளின் தன்மைகள் மாறாமல் இருப்பது தெரிய வருகிறது. உற்பத்தியைப் பெருக்க செயற்கை உரங்கள், பூச்சிக் கொல்லிகள் போன்றவற்றைத் தவிர்த்து பயிர் சுழற்சி, இயற்கை உரங்கள், பசுந்தாள் உரங்கள், பண்ணைக் கழிவுகள் போன்றவற்றைக் கொண்டு பயிர்களுக்கு ஊட்டச்சத்துக்களை அளிக்கவும், பூச்சி, நோய் மற்றும் களைகளை அழிக்கவும் இயற்கை வேளாண்மை வழிவகுக்கிறது.

இரச்செல் கார்சன் என்பவர் **1940**களில் பூச்சிக்கொல்லி, பூஞ்சாணக்கொல்லி, களைக்கொல்லி போன்றவைகளை பயன்படுத்தி செய்யும் வேளாண்மைக்கு எதிராக முதன் முறையாக குரல் கொடுத்தார். இதனால் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் தீமைகளையும் எடுத்துரைத்தார். மாசாந புக்கா என்பவர்தான் முதன் முதலில் ஜப்பானில், இயற்கை வேளாண்மை முறைகளையும், விதிகளையும் பரிந்துரை செய்தார். பின்பு, ஐரோப்பாவில், பசுமை இயக்கம் என்ற அமைப்பு பயிர்களை அதிக அளவில் இயற்கை முறையில் வளர்க்கத் திட்டங்களை வகுத்தது. உலக வர்த்தக மையம் (WTO) ஏற்றுமதி ஆகும் வேளாண்தோட்டகலைப் பொருட்கள் இயற்கை முறையில் வளர்க்கப்பட்டிருக்கவேண்டுமெனக் கூறியது. இதனால் பல தரச்சான்றிதழ் வழங்கும் அமைப்புகள் IFOAM கீழ் உருப்பெற்றது. மற்ற பயிர்களைப் போலவே மூலிகை பயிர்களுக்கும் தரத்தை நிர்ணயித்து தரச்சான்றிதழ் வழங்குகிறது.

இந்தியாவில் தாவர மருத்துவம் மற்றும் மணமூட்டும் பொருட்களின் உற்பத்தி என்ற இரண்டும் தற்போது மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. மூலிகைப் பயிர்களின் தொடர் தேவையினாலும் வேகமாக குறைந்து வரும் வன வளங்களினாலும் மூலிகைப் பயிரை விவசாயிகள் தங்களாகவே சாகுபடி செய்யவேண்டிய காலகட்டத்தில் உள்ளனர். சிலவகைப் பயிர்கள் பரவலாக தொடர்ந்து பயிரிடப்பட்டும் சிலவகைப் பயிர்கள் பயிரிடப்படாமலும் உள்ளன என்ற பொதுவான வினா எழுகின்றபோது அனைத்து வகைத் தாவரங்களும் ஒரே விதமான

தட்பவெப்ப நிலையில் வளர்வதில்லை. காடுகளிலிருந்து சேகரிக்கப்படுகின்ற மூலிகைப் பயிர்களின் தரம் மற்றும் திறன், தோட்டம் மற்றும் தரிசு நிலங்களில் பயிரிடப்படுகின்ற மூலிகைப் பயிர்களின் தரத்தை விட அதிகமாக உள்ளது என்ற பொதுவான கருத்து நிலவுகின்றது. காரணம் இயற்கையான தட்பவெப்ப நிலைகளில் அவ்வகைப் பயிர்கள் வளருவது தான். அனைத்து நாடுகளின் கவனமும் மூலிகையைப் பொறுத்தவரை சாகுபடி செய்யப்படுகின்ற மூலிகைப் பயிர்களின் பக்கமே உள்ளன என்று தெரிகிறது.

இந்தியாவில், அதிக அளவில் இயற்கை உரங்கள், இயற்கை கழிவுகள், பசுந்தாள் உரங்கள், உயிர் உரங்கள், பயிர் சுழற்சி முறைகள் போன்ற பல்வேறு வகையான மூலப்பொருட்கள் இயற்கைவழி மேலாண்மையின் இடுபொருட்களாக அமையப் பெறுவதால், நிலையான வேளாண்மை உற்பத்திக்கு பிரகாசமான வாய்ப்பு உள்ளது. பண்ணைக் கழிவுகள், நகர்ப்புறக் கழிவுகள், சாக்கடைக் கழிவுகள், சர்க்கரை ஆலைக் கழிவுகள், பசுந்தாள் உரங்கள் மற்றும் உயிர் உரங்கள் மூலம் மண்ணின் வளத்தை பெருக்கி செயற்கை உரத்தேவையைக் குறைக்க உதவுகிறது. சுமார் 25 சத தழை மற்றும் மணிச்சத்துத் தேவையை உயிர் உரங்கள் மூலம் பெற முடியும் என்பது தெரியவருகிறது.

இயற்கை மூலிகை விவசாயத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய சில இயற்கை கோட்பாடுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

(அ) மூலிகை வளர்ப்பிற்கு மண்வள மேம்பாடு

(i) அங்ககப்பொருட்கள்

பொதுவாக அங்ககப்பொருட்கள் இல்லாத மண் உயிரற்றதாக கருதப்படுகிறது. இவை நுண்ணுயிர்களின் இருப்பிடமாகவும் திகழ்கிறது. அங்ககப்பொருட்கள் தாதுச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளதால் பயிர்களின் வளர்ச்சியை அவற்றின் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளது. அங்ககப்பொருட்களின் அளவை மண்ணில் தக்கவைப்பதால், மண்ணின் இயற்பியல் மற்றும்

வேதியியல் பண்புகளைப் பின்வரும் காலங்களில் நிலைநிறுத்தி வைக்க உதவுகிறது. மேலும் அங்ககப்பொருட்கள் மண்ணில் தாது உப்புகள் சேர்ந்து வருவதையும் தடுக்கிறது. அனைத்து இயற்கை வேளாண்மை முறைகளும் அங்ககப்பொருட்களை மண்ணில் உயர்த்துவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளது. அங்ககப்பொருட்கள்தான் மண்ணின் உயிர்நாடி. அவை மட்டும் தான் மண் வளம் மற்றும் பயிர் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக மூலிகை வளர்ச்சிக்கும் இன்றயமையாததாகிறது.

மண் வளமாவதற்கு தாவரக்கழிவுகளையும், விலங்கு கழிவுகளையும் மண்ணில் சேர்க்கவேண்டும். கெட்டுப்போன நிலத்தை பண்படுத்துவதற்கு நீண்டகாலமாகும் என்பது பழைய நிலை. இப்போது கலப்பு எரு, மண்புழு எரு, உயிர் உரங்கள், பல பயிர் வளர்ப்பு, அமுதக்கரைசல் ஆகிய உத்திகளின் மூலம் மண்ணை ஒருவருட காலத்திற்குள், இழப்புகள் இன்றி வளாமாக்க முடியுமென்று விவசாயிகள் செய்து காட்டியுள்ளனர். வளமான, ஆரோக்கியமான மண்ணே மூலிகை வளர்ப்புக்கு அடித்தளமாகும். ஏனெனில் காடுகளில் இயற்கையாக அதிக அங்ககப்பொருட்கள் உள்ள இடங்களில்தான் மூலிகை நன்றாக வளரும்.

அங்ககப்பொருட்களை அதிகப்படுத்துவதற்காக வழிமுறைகள்

கலப்பு எரு

இயற்கை எரு என்றதும் போதுமான மாடு இல்லை, நிறைய சாணம் இல்லை என்று பலரும் நினைக்கின்றனர். பண்ணைக்கு வேண்டிய எருவைத் தயாரிக்க கால்நடைகள் அதிகம் வேண்டியதில்லை. இலைதழை, சருகுகள், பண்ணைக்கழிவுகளை எருவாக மாற்ற குறைந்தளவு சாணத்தை கொண்டு (உரைமோரைப் பயன்படுத்துவதைப் போன்று) நிறைய எரு தயாரிக்க முடியும். மாட்டுச்சாணத்தை விட மாட்டு சிறுநீர் நான்கு மடங்கு தழைச்சத்து மிகுந்தது. கால்நடைகளின் கட்டுத்தரையில் பயிர்க்கழிவுகளைப் பரப்பி சிறுநீர் கழித்தவுடன் அதனைக் கலவை உரம் தயாரிக்கும்

இலை தழைகளோடு சேர்க்கும் பொழுது விரைந்து மக்கச்செய்யலாம். ஒருவாரம் வரை தொழுவத்தில் வைத்திருந்தும் பின்பு பயன்படுத்தலாம். தோட்டத்து மேல் மண்ணையும் சுரண்டி கலவை உரத்தோடு சேர்க்கலாம். கலவை எருவை நிலத்தில் சேர்க்கும் போது நுண்ணுயிர்களுடன் கலந்து ஊட்டமேற்றி பின்னர் நிலத்தில் இடவேண்டும்.

மண்புழு எரு

மனித நாகரீகம் தோன்றுவதற்கு முன்பே, மண்புழு நிலத்தை உழுது எரு இட்டது, வேர் சுவாசிக்கக் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தியது. மண்புழுக்களை உழவர்களின் நண்பன் என்று கூறுகிறோம். உண்மையில் மண்புழுவே உழவன் என்று கூறுவதே பொருத்தமாக இருக்கும். இந்த மண் புழுக்கள்மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படும் உரம் அனைத்து சத்துக்களையும் ஒருங்கே கொண்டிருப்பதால் மூலிகைகளுக்கு சிறந்ததொரு உரமாகும்.

(ii) நுண்ணுயிர் மேம்பாடு

மண்ணில் உள்ள நுண்ணுயிர்களே மண்ணின் வளத்தை பெருக்க உதவ,கிறது. இவை மண்ணில் உள்ள அங்ககப்பொருட்களின் அயனிகளை பிளவுரச் செய்து, பயிர்களுக்கு எளிதாக கனிமங்கள் கிடைக்க செய்கின்றது. இந்நுண்ணுயிரிகள் பாதிப்பு உண்டாக்கும் பாக்டீரியா, பூஞ்சாணங்களுக்கு எதிராகவும், பல நுண்ணுயிர்கள் மண்ணின் வளத்தைப் பெருக்கவும் செயல்படுகின்றன. எனவே அங்ககப்பொருட்களை நிலத்தில் அதிகப்படுத்தி விட்டால் நுண்ணுயிர்கள் மேம்பாடடைந்து மூலிகை செடிகளை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கவும், மண் வளத்தை பெருக்கி மூலிகை வேதிக்கூறுகளை அதிகப்படுத்தவும் பயன்படுத்தலாம்.

(iii) வளங்குன்றா மண் மேம்பாடு

மண் ஒரு உயிருள்ள ஜீவனாகவே கருதப்படுகிறது. அது செரிக்கும் தன்மையைக் கொண்டது. மண்ணில் புதைக்கப்படும் எந்த கனிமப் பொருட்களும், மண்ணால் செரித்தல் முறைக்கு

உட்படுத்தப்பட்டு, அங்ககப்பொருட்களாகவும், தாதுப்பொருட் களாகவும் மாற்றப்படுகின்றன. மண்ணில் நுண் துளைகள் மூலம் காற்று மற்றும் காற்றில்லா சுவாசித்தல் முறை நடைபெறுகிறது. விதைகளையோ, சிறு செடிகளையோ வளர்க்கும் திறன் மண்ணிற்கு உள்ளது. செரித்தல், சுவாசித்தல், காற்றோட்டம், வளர்ப்புத்திறன் ஆகியவை மண்ணை ஒரு உயிர் உள்ள பொருளாக வைக்க உதவுகிறது. மூலிகைப் பயிர்களில் விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படும் இனங்களுக்கு வளங்குன்றா மண்மேம்பாடு மிக முக்கியமானதாகும்.

(iv) உயிர் உரம்

உயிர் உரம் குறைந்த அளவிலேயே தேவையான தாது சத்துக்களை கொண்டிருந்தாலும், அவை மண்ணின் சொந்த தாதுச் சத்துக்களை பெருக்க உதவுகிறது. மேலும் இவை மண்ணின் அங்ககப்பொருட்களையும், நுண்ணுயிரிகளையும் பெருக்க பெரிதும் உதவுகின்றன. இத்துடன், பயிர்கள், பூச்சிகள் மற்றும் நோய்களின் தாக்குதலையும் எதிர்கொள்ள உதவுகிறது.. உரஉயிரிகள் தாவரங்களின் வேர்களிலும், வேர்களைச் சுற்றிலும் வாழ்ந்து விண்ணிலும், மண்ணிலும் உள்ள கிடைக்காத நிலையிலிருக்கும் சத்துக்களையும், பயிர்களுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், அமினோ அமிலங்கள், வளாச்சி ஊக்கிகள் போன்றவற்றையும் அளிக்கின்றன. இரசாயனங்கள் போடப்பட்ட நிலங்களில் உரஉயிரிகளின் எண்ணிக்கை குறைவாகவே காணப்படுகிறது. வேதி உப்புகள், நஞ்சுகள் மண்ணுயிரிகளைக் கொன்று உயிரோட்டத்தை குறைக்கிறது.

பல பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் பூஞ்சாணங்கள் மண்ணின் தரத்தை அதிகரிக்கவும், வேர்கள் மண்ணில் ஆழமாகச் செல்லவும், தாதுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும் உதவுகிறது. எனவே வாம்(VAM), பாஸ்போபாக்டீரியா, ரைசோபியம், அசோஸ்பைரில்லம், நீலப்பச்சைபாசி, அசோலா போன்ற சில உயிர் உரங்கள், மூலிகைச் செடிகள் வளர்ப்பில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது..சில பூஞ்சாணங்கள் (ட்ரைக்கோடர்மா), பாக்டீரியாக்கள்

(சூடோமோனாஸ்) பல தீமைதரக்கூடிய பாக்டீரியா, பூஞ்சாணங்களுக்கு எதிராகச் செயல்பட்டு மண்ணின் வளத்தைக் காக்கிறது. இவற்றை மூலிகை செடிகளுக்கு பயன்படுத்துவதன் மூலம் இரசாயன மருந்துப்பொருள்களின் பயன்பாட்டை தவிர்த்து விடலாம்.

ஆடுகளின் எரு, தொழு உரத்தைக்காட்டிலும் மேலானது என்றாலும் அதன் இருப்பு அவை மக்கிய ஒரு வருடத்திற்கு பின்புதான் நிலத்திற்கு இடவேண்டும். கோழி எரு இட்டால் 5 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பயிர்களுக்கு நீர் பாசனம் தேவைப்படும் என பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது. வேம்பு, ஆமணக்கு., கடலை, புங்கம் போன்றவற்றின் புண்ணாக்கு எருக்கள் சிறிதளவிலேயே கிடைத்தாலும் விலை அதிகமாகவே உள்ளது. மண்புழு உரம் தற்போது அதிக வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. இதைப் பண்ணை நிலத்திலேயே தயார் செய்யலாம். இதை அதிகம் பணம் தரும் மூலிகைச் செடிகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

(ஆ) மூலிகை வளர்ப்பில் பயிர்ப்பாதுகாப்பு
மூலிகை பூச்சி விரட்டி

தாவரச்சாறுகளில் இருந்து மூலிகைப் பூச்சிக்கொல்லிகள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. பொதுவாக விலங்குகள் விரும்பாத செடிகளே மூலிகைப் பூச்சிக்கொல்லி தயார் செய்யச் சிறந்தது. எனினும் அளவும் மற்றும் அடக்கமும் பூச்சிகள் மற்றும் நோய்களுக்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

ஆடாதொடை, ஆடுதின்னாப்பாளை, ஊமத்தை, எருக்கு, துத்தி, உண்ணிச்செடி, காட்டாமணக்கு, நெய்வேலி காட்டாமணக்கு, வேம்பு, எட்டி, சீதாஇலை, சீத்தாக்கொட்டை, அரளி விதை, வெட்பாலை, பீநாரி சங்கு, கற்றாழை, நொச்சி, தும்பை , துளசி, நாய்த்துளசி, சீமைக்கருவேல் என பல தாவரங்கள் பூச்சிகளை விரட்டும் தன்மையை கொண்டவை.

ஆடு, மாடுகள் தின்னாத அனைத்து செடி, கொடிகளும் பூச்சிகளை விரட்டும் தன்மையை உள்ளவை. உடைத்தால் பால் வரும் தன்மை உள்ள செடி, கொடிகளுக்கும் இதே தன்மை உண்டு.

இவைகளில் ஏதேனும் 5 வகைத் தழைகளை வகைக்கு 2 கிலோ வீதம் எடுத்து இடித்து ஒரு பானையில் இட வேண்டும். இடித்த இலை தழைகள் முழுகும் அளவுக்கு பசு (அ) எருமை மாட்டின் சிறுநீரை ஊற்ற வேண்டும். பிறகு கழுத்து வரைக்கும் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். ஒரு வாரம் முதல் 10 நாட்கள் வைத்திருந்தால் ஊறல் நன்கு நொதித்து மூலிகைச்சாறு தெளிப்பதற்குத் தயாராகும். ஒரு லிட்டர் சாறுக்கு 10 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்துத் தெளிக்க வேண்டும். நன்கு ஒட்ட, காதி சோப்பு வில்லை இரண்டு இதனுடன் கரைத்தல் நல்லது. உடனடியாகத் தெளிக்க இடித்த இலைதழைகளை நிறைய தண்ணீர் விட்டு காய்ச்ச வேண்டும். தண்ணீர் பாதியாகச் சுண்டும்போது எடுத்து வடிகட்டி ஒரு லிட்டர் கரைசலுக்கு 10 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து தெளிக்கலாம். காதி சோப்பு வில்லை இரண்டு இதனுடன் சேர்த்தல் நல்லது.

பூச்சி விரட்டிகளை தேவைப்படும்பொழுதோ, பூச்சிகள் பெருகும் காலத்திற்கு முன்னதாகவோ முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக பயன்படுத்தலாம்.

நூற்புழுக் கட்டுப்பாடு

மூலிகைப் பயிர்களில் வரும் நூற்புழுக்களை கட்டுப்படுத்த கீழ்க்கண்ட முறைகளை கையாளலாம்.

- செயற்கை உரம் இடுவதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். இதற்கு பதிலாக எரு, குப்பை, புண்ணாக்கு, மொலாசஸ், பிரஸ்மேட், மண்புழு உரம், தேங்காய்நார்கழிவு உரம் போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.
- எருக்கஞ்செடியை வெட்டி ஒரு அடி நீளத் துண்டாக்கி கற்றையாக கட்டி பிரதான வாய்க்காலில் தண்ணீர் பாய்ச்சும்போது இலையிலிருந்து கசியும் சாறானது தண்ணீருடன் கலந்து வயலில் பரவி நூற்புழுக்கள் மண்ணின் அடி ஆழத்திற்கு தள்ளப்படுகிறது. மேலும் மண்ணில் பயிரின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போரான் சத்தும் கிடைக்கிறது.

ஒருங்கிணைந்த பயிர்க்காப்பு உத்திகள்

- பருவம் அறிந்து விதை விதைக்க வேண்டும்.
- தரமான விதைகளை விதைப்பிற்கு பயன்படுத்தவேண்டும்.
- அவ்வப்போது நிலத்தை தரிசு போட வேண்டும்.
- பறவைகள் தங்கும் வசதி செய்யவேண்டும்.
- இயற்கை உயிர்க் கொல்லி மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- பூச்சிகளைக் கவரும் செடி கொடிகளை வயலின் ஓரத்தில் வளர்க்க வேண்டும்.

(இ) மூலிகை வளர்ப்பில் நீர் மற்றும் களை பராமரிப்பு

நீர் மற்றும் களை கட்டுப்பாட்டில் மூடாக்கு ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றது. ஜப்பானிய அறிஞர் மாசாந புக்கா நெல், பார்லி போன்றவற்றை மூடாக்கு முறையில் விளைவித்தது உலகறிந்த செய்தி. அதேபோன்று மூலிகை சாகுபடியிலும் பின்பற்றலாம்.

மூடாக்கு

மண் மீது சூரிய ஒளி படாதவாறு பண்ணையில் கிடைக்கும் பொருட்களைக்கொண்டு நிலத்தை மூடுவதே மூடாக்கு எனப்படுகிறது. உலகெங்கும் இயற்கை விவசாயத்தில் மூடாக்கு ஒரு முக்கிய உத்தியாகக் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது.

மூடாக்கு இடுவதால் விளையும் நன்மைகள்

- மண்ணின் ஈரம் பாதுகாக்கப்படுகிறது.
- களைகள் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.
- மண்புழுக்கள், பிற நுண்ணுயிர்கள் பெருகும் தன்மை அதிகரிக்கப்படுகிறது

இலை மூடாக்கு

வேலியிலும், மரங்களிலும் மற்றும் நீராதாரங்களிலும் நிறைய இலைகள் கிடைக்கின்றன. அவற்றை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி நிலத்தை மூடி பயன்படுத்தலாம்.

சருகு மூடாக்கு

பழ மரங்களை கவாத்து செய்யும்போது கிடைக்கும் கிளைகள், இலை, தழை, சருகுகளை மரங்களுக்கு அடியிலே மூடாக்காகப் பயன்படுத்தலாம். எள், பருத்தி போன்ற பயிர்களின் கழிவையும், தென்னை ஓலையையும் மூடாக்காகப் பயன்படுத்தலாம். சருகு பிற கழிவுகளை முக்கால் அடி உயரம் வரை இடவேண்டும்.

உயிர் மூடாக்கு

தக்கை, கொள்ளு, மொச்சை, பூனைக்காலி போன்ற விதைகளை விதைத்து வளரவிடுவது உயிர்மூடாக்கு, இந்த செடிகொடிகள் உயிருடன் இருந்து நிலத்திற்கு குடையாக செயல்படுகின்றது. நிலத்தில் தழைச்சத்தையும் சேர்க்கின்றது. அடுத்தப்பயிர் பயிர் செய்யும்பொழுது நில வளம் பயிரின் வளர்ச்சியில் தெரிவதை காணலாம். பலவகை தானியங்கள் விதைப்பதையும் உயிர் மூடாக்காகச் செய்யலாம். கொளுஞ்சி விதைத்து வளர்த்து மூடுவதும் ஒருவகை உயிர் மூடாக்கே ஆகும்

கல் மூடாக்கு

மூடாக்கு இடுவதற்கு இலை, தழை, சருகுகள் இல்லாத இடத்திலும் உயிர் மூடாக்கு வளர்க்க முடியாத இடத்திலும் அங்கு கிடைக்கும் கற்களைக்கொண்டு மரக்கன்றுகளுக்கு மூடாக்கு இடலாம். இதற்கு கல்மூடாக்கு என்று பெயர். இவ்வகை மூடாக்கு மண்ணிலிருந்து ஈரம் ஆவியாவதைத் தடுப்பதுடன் நிலத்தை வெயிலிலிருந்தும் காப்பாற்றும்.

(ஈ) மூலிகை சாகுபடியில் பயிர் வளர்ச்சி ஊக்கிகள்

பயிர்வளர்ச்சிக் கட்டத்தில் சில பொருட்கள் அதன் வளாச்சியைத் தூண்டி ஊக்குவிக்கின்றன. உடனடியாகப் பசுமையை கூட்டுகிறது. வளாச்சியைத் தூண்டுகிறது. அதிக இலை மொக்குகள், பூஅரும்புகள், பூக்கள் தோன்றுகின்றது. பூக்கள், பிஞ்சுகள் உதிர்வதை தடுக்கின்றது. விளைபொருளின் மணம், சுவை, எடையை கூட்டுகின்றது. மாட்டுச்சாணம், மாட்டு சிறுநீர், அரப்பு மரத்து (உசில்) இலை, மோர், தேங்காய்பால், பஞ்சகாவியம்

போன்றவை இத்தகைய ஊக்கிகளாக செயல்படுகின்றன.மாட்டுச்சாணம், கோமியம், தயிர் , பால், வெண்ணை போன்றவைகளை ஒருங்கே கொண்ட பஞ்சகாவியா என்ற பொருள் பயிர் ஊக்கியாகவும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தித் திறனை அதகரிக்கவும் உதவுகிறது. இது பல மனித உபாதைகளுக்கும், தாவர விலங்கு உபாதைகளுக்கும் எதிராகப் பயன்படுகிறது. மஞ்சூரியன் டீ வடிநீர் மற்றும் முருங்கை இலை சாறு போன்றவைகள் கூட பஞ்சகாவியாவைப் போன்ற திறன் கொண்டுதாகும்

பஞ்சகாவியம்

தாவரங்களுக்கான ஆயுர்வேத நூலில் உள்ளது பஞ்சகாவியம். வந்த பிணி நீக்குவது, வரும் பிணி தடுப்பது பஞ்சகாவியம். இன்று இயற்கை வேளாண்மையில் விதை முளைப்புத்திறனைக் கூட்டவும், வேர் வளாச்சியை அதிகரிக்கவும், பயிர்களைச் செழிப்பாக வளர்க்கவும், மகசூலை உயர்த்தவும், விளைபொருட்களின் சுவை, மணம், எடையைக் கூட்டவும் இது உதவுகிறது. கால்நடைகள், வளர்ப்பு விலங்குகளின் உடல் நலத்தைப் பேணவும், மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் சில வகை நோய்களை நீக்கவும் பயன்படுகிறது..பஞ்சகாவியத்தைப் பயிர்களுக்கு கைத்தெளிப்பான் ஒரு டேங்குக்கு 300-350 மிலி என்ற அளவில் தெளிக்க வேண்டும். மூலிகை பயிர்களுக்கும் இவற்றை தெளித்துப் பயன்பெறலாம்.

தேங்காய்ப் பால் + மோர்

இவைகளைச் சம அளவில் சேர்த்து சட்டி (அ) பானையில் இட்டு குப்பைமேடு (அ) குழியில் பாதுகாப்பாகப் புதைத்து வைக்க வேண்டும். ஒரு வார காலத்தில் நொதித்து வளர்ச்சி ஊக்கியாக மாறும். நொதித்த ஒரு லிட்டர் கரைசலுடன் 10 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து தெளிக்க வேண்டும். ஒரு ஏக்கருக்கு சுமார் 5 லிட்டர் தேங்காய்பால், 5 லிட்டர் மோர் தேவைப்படும். மூலிகை சாகுபடியில் இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

அரப்பு + மோர்

10 கிராம் அரப்பு தழையை (உசில் (அ) ஊஞ்சத்தழை) இடித்து பானையில் இடவேண்டும். அது முழுகும் அளவுக்கு மோரை ஊற்ற

வேண்டும். பின்பு இதை குப்பைமேடு (அ) குழியில் பாதுகாப்பாகப் புதைத்து வைக்க வேண்டும். ஒரு வார காலத்தில் நொதித்து வளர்ச்சி ஊக்கியாக மாறும். நொதித்த ஒரு லிட்டர் கரைசலுடன் 10 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து தெளிக்க வேண்டும்.

மண்புழுக் குளியல் நீர்

ஒரு லிட்டர் தண்ணீருக்கு 50 மிலி. வீதம் 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தெளிப்பதால் இது பயிருக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களையும், நுண்ணூட்டச் சத்துக்களையும் பயிர்வளர்ச்சி ஊக்கியாகவும் பயிருக்கு வறட்சியைத் தாங்கும் திறனையும் கொடுக்கிறது.

இயற்கை நுண்சத்துக் கரைசல்

பசுஞ்சாணத்தை நீரில் கரைத்து அதில் எருக்கஞ்செடியை ஒரு வாரம் அமிழ்த்து வைத்திருந்து டேங்கு ஒன்றுக்கு 250 மில்லி வீதம் கலந்து தெளிப்பதால் பயிருக்குத் தேவையான நுண்சத்துக்கள் கிடைக்கிறது.அமிர்தக்கரைசலை ஒரு பங்கிற்கு 10 பங்கு தண்ணீர் கலந்து வளர்ச்சி ஊக்கியாகவும் பயன்படுத்தலாம். மாட்டு கோமியத்தையும் ஒரு பங்கிற்கு 10 பங்கு நீர் சேர்த்து பயன்படுத்தலாம்.

(ஜெகதீசன், 2006)

நன்மைகள்

- மூலிகைப் பயிர்களுக்கு மிகவும் சிறந்தது
- நீண்ட கால அடிப்படையில் செலவு குறைந்த விவசாயத்திற்கு வழிவகுக்கும்
- மண்ணின் தன்மைகளை மேம்படுத்துகிறது
- நச்சுத் தன்மையற்ற நல்ல தரமான உணவுப்பொருள் உற்பத்தி

3. மண் வகைகளுக்கு ஏற்ற மூலிகை மற்றும் நறுமணப் பயிர்கள்

ஒவ்வொரு மூலிகைப் பயிரின் வளர்ச்சியும், மண்ணின் சூழ்நிலைக்கு தகுந்தாற்போல் வேறுபடுகிறது. உதாரணமாக, குப்பைமேனி, கீழாநெல்லி, அருகம்புல், கோரை, காக்கரட்டான் மற்றும் முடக்கற்றான் போன்றவை தன்னிச்சையாக சாலையோரம், ஆற்றோரம் போன்ற இடங்களில் வளர்கின்றன. வறண்ட மானாவாரி நிலங்கள் நிரம்பிய திருநெல்வேலி, இராமநாதபுரம், மதுரை மற்றும் கன்னியாகுமரி மாவட்டங்களில் அவுரி, நித்திய கல்யாணி, கண்வலிக்கிழங்கு, நன்னாரி, ஊமத்தை, கற்றாழை, துளசி, ஆடாதொடை, பிரண்டை, முடக்கற்றான் போன்றவை சாகுபடி செய்யலாம். சேலம், ஈரோடு, கோவை போன்ற மித தட்பவெப்பம் நிலவும் மத்திய தமிழகத்தில் கண்வலிக்கிழங்கு, மருந்துக்கூர்க்கன், நொச்சி, மருதாணி, அமுக்குரா, துளசி, காசினிக்கீரை போன்றவற்றை வளர்க்கலாம்.

தமிழகத்தில் சாகுபடிக்குப் பயன்படுத்த முடியாத களர், உவர் நிலங்களில் கற்றாழை, மருதாணி, துளசி, வெட்டிவேர், மருந்துக்கத்திரி, ஊமத்தை போன்றவற்றை சாகுபடி செய்யலாம். ஈரக்கசிவு நிரம்பிய பகுதிகளில் வல்லாரை, வசம்பு, இஞ்சி, சித்தரத்தை போன்ற மருந்துப் பயிர்களை சாகுபடி செய்யலாம். சரியான மூலிகைப் பயிர்களை அவற்றிற்கு உகந்த பகுதிகளில் பயிரிடுவதன் மூலம் பிறபயிர்கள் சாகுபடி செய்யமுடியாத நிலத்தையும் கூட மூலிகை சாகுபடியின் கீழ் கொண்டுவந்து இந்திய மூலிகை உற்பத்தியைப் பல மடங்கு உயர்த்தி கணிசமான அந்நியச் செலவாணியைப் பெறலாம். ஏனவே எந்தெந்த மண்வகைகளில், என்னென்ன மூலிகைகள் வளரும் என தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். அதனுடைய விவரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டள்ளது.

வண்டல் மண்

வசம்பு, சித்தரத்தை, கையாந்தகரை, ஆமணக்கு, அமுக்ரான் கிழங்கு, அதிமதுரம், மஞ்சள், மாங்காய் இஞ்சி, நித்தியகல்யாணி,

ஆடாதொடை, ஊமத்தை, மருந்து கூர்க்கன், மருந்து கத்திரி, வல்லாரை, கேசவர்த்தினி, எலுமிச்சைபுல், வெட்டிவேர்

கரிசல் மண்

கையாந்தகரை, ஆமணக்கு, மஞ்சள், நித்தியகல்யாணி, அவுரி, ஊமத்தை, வெந்தயம், வல்லாரை, கீழாநெல்லி, செண்டுமல்லி, வெட்டிவேர், புதினா

செம்மண்

கையாந்தகரை, ஆமணக்கு, அமுக்ரான் கிழங்கு, மஞ்சள், நித்தியகல்யாணி, அவுரி, ஊமத்தை, மருந்து கத்திரி, வல்லாரை, கீழாநெல்லி, செண்டுமல்லி, வெட்டிவேர், புதினா

லாட்டரைட் மண்

கையாந்தகரை, மஞ்சள், நித்தியகல்யாணி, வெட்டிவேர்

வனம் மற்றும் மலைகளில் காணப்படும் மண்

சித்தரத்தை, கஸ்தூரி மஞ்சள், ஆடாதொடை, சர்ப்பகந்தி, புதினா, எலுமிச்சைபுல், வெட்டிவேர்

பாலைவன மண் , வறண்ட மண்

சோற்றுக்கற்றாழை, பாமரோசா, வெட்டிவேர்

களர் , உவர் மண் வகைகள்

அவுரி, ஊமத்தை, அத்தி (களர் ஏற்றதல்ல) பாமரோசா, வெட்டிவேர்

மலிகையின் பெயர்	ஏற்ற மண்வகை	பயிர் பெருக்கம்	பயன்படும் பகுதி	பயரின் வயது
கீழாநெல்லி	வடிகால் வசதியுள்ள செம்மண் மற்றும் கரிசல் மண்	விதைகள்	விதை, இலை, தண்டு	3 மாதங்கள்
நில வேம்பு	எல்லா மண்வகைகளும் குறிப்பாக செம்மண்	விதைகள்	விதை, இலை, தண்டு	6 மாதங்கள்
நித்ய கல்யாணி	தரிசு, மணற்பாங்கான நிலங்கள் ஏற்றவை. கடினம் இல்லாத மண்வகை	விதைகள்	வேர், இலை, விதை பூக்கள்,	12 மாதங்கள்
கேசவர்த்தினி	ஈரம் மிகுந்த மணற்பாங்கான நிலம்	விதைகள்	விதைகள் தழைகள்	3 மாதங்கள்
மருந்து கத்திரி	நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள மண்	விதைகள்	காய், விதை	6 மாதங்கள்
மருந்து கூர்க்கன்	நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள மணல் கலந்த செம்மண் மற்றும் சரளை மண். நீர் தேங்கும் இடங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.	விதைகள் அல்லது வேர் விட்ட தண்டு குச்சிகள்	கிழங்கு	6 மாதங்கள்
அமுக்கிரான் கிழங்கு	நல்ல வடிகால் வசதி கொண்ட செம்மண். களிமண் ஏற்றதல்ல	விதைகள்	வேர், இலை, விதைகள்	6 மாதங்கள்
மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணி	வளமிக்க இயற்கை அங்கக பொருட்கள் அதிகமுள்ள மண் வகைகள், ஈரத்தை தாங்கி வளரக்கூடியது	தண்டுக் குச்சிகள்	இலை மற்றும் தளிர் பாகங்கள்	3 மாதங்கள்
வல்லாரை	நீர் பாசன வசதியுள்ள களிமண் பாங்கு நிலங்கள்	பக்கக்கன்றுகள்	தளிர்கள், தண்டு, சருகு	5 மாதங்கள்
வசம்பு	நெல் சாகுபடி செய்யும் நிலங்கள், நீர் பாசன வசதியுள்ள நிலங்கள்	வேர் அல்லது கிழங்கு	வேர்	13 மாதங்கள்
சித்தரத்தை	ஈரம் மிகுந்த வடிகால் வசதியுள்ள மணற்பாங்கான நிலம்	வேர் கிழங்குகள்	வேர்	18 மாதங்கள்
சோற்றுக் கற்றாழை	நீர் பற்றாக்குறையான பகுதிகளில் வளரக்கூடியது	பக்கக்கன்றுகள் அல்லது கிழங்குகள்	இலை	6-8 மாதங்கள்
கையாந்தகரை	ஈரத்தை தாங்கி வளரக்கூடியது	கையாந்தகரை கணுக்கள்	இலை, தளிர் பாகங்கள்	3 மாதங்கள்
நீர்பிரம்மி	நீர் தேங்கி இருக்கும் இடங்களிலும் வளரும்	விதைகள்	தண்டு	6 மாதங்கள்
ஆமணக்கு	நல்ல வடிகால்வசதியுள்ள மண்	விதைகள்	விதைகள்	பல்லாண்டுப் பயிர்
மஞ்சள்	நல்லவடிகால் வசதியுள்ள மண்	தாய் மற்றும் பக்கக்கிழங்குகள்	கிழங்குகள்	7-10 மாதங்கள்
ஆடாதொடை	நல்ல வடிகால் வசதி மற்றும் கரிமச் சத்து மிகுந்த மண், வறட்சியை நன்கு தாங்கி வளரும்	செடியின் நுனித்தண்டு	இலை, பூ, வேர்	12 மாதங்கள்
ஊமத்தை	அனைத்து மண் வகைகள்	விதைகள்	செடி, கனி	பூக்கத் துவங்கும் சமயம்

வெந்தயம்	களிமண் பாங்கான நிலம்	விதைகள்	இலை, விதை	4 மாதங்கள்
திருநீற்றுப் பச்சிலை	வடிகால் வசதியுள்ள மண் வகைகள்	விதைகள்	இலை, விதை	3 மாதங்கள்
செம்பருத்தி	அனைத்து மண்வகைகள் வெப்பத்தை தாங்கும் வறட்சியான பகுதிகள்	குச்சித் தண்டுகள்	பூக்கள்	4 மாதங்கள்
புதினா	பாசன வசதியுள்ள மண் வகைகள்	வேர்ச் செடிகள், நுனித் தண்டுகள்	இலை	4 மாதங்கள்
நன்னாரி	அனைத்து மண் வகைகள்	வேர்த் தண்டுகள்	வேர்	12 மாதங்கள்
மிளகு	நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள மண், தண்ணீர் தேங்கக்கூடாது	படர் கொடிகள்	விதைகள்	6-7 மாதங்கள்
கண்வலிக் கிழங்கு	செம்மண் வகைகள் ஏற்றவை	கிழங்குகள்	கிழங்கு மற்றும் விதை	6-7 மாதங்கள்
கருநொச்சி	வடிகால் வசதியுள்ள பகுதிகள்	தண்டுக் கரணைகள்	இலை	2 வருடங்கள்
நெல்லி	வறட்சியைத் தாங்கி வளரும் பகுதிகள்	விதைகள் ஒட்டு கன்றுகள்	காய்கள்	10 வருடங்கள் ஒட்டுச்செடி என்றால் 3 வருடங்கள்
வில்வம்	மணற்பாங்கான நிலம் முதல் களிமண் வரை	விதைகள்	வேர், இலை, கனி	பல்லாண்டுப் பயிர்
திப்பிலி	ஈரத்தன்மையைத் தாங்கும் மண், கரிமச்சத்து மிக்க வடிகால் வசதியுள்ள மண்	பக்கக் கன்றுகள் (அ) கொடித் துண்டுகள்	வேர், பழம்	6 மாதங்கள்

4. மூலிகை பொருட்களின் பதப்படுத்துதல் மற்றும் தரக்கட்டுப்பாடு

அ. பதப்படுத்துதல்

உலக சுகாதார நிறுவனமும் மற்றும் பல்வேறு அயல்நாட்டு ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களும் தரத்தைத்தான் முதன்மைப்படுத்தி உள்ளது. இதன் காரணமாகத்தான் மூலிகையின் வளமும் அதனுடைய பாரம்பரிய தன்மையும் மிகுந்த இரு நாடுகளாகிய இந்தியாவும், சீனாவும் போட்டி போடுகின்ற நேரத்தில் சீனா உலக மூலிகைப்பயிர் வர்த்தகத்தில் 40 சதவீதம் அடைகின்றது. ஆனால் நாம் பெறுவது 2 சதவீதம் தான். இதற்கு காரணமே தரமும், அறுவடைக்குப்பின் செய்யப்படுகின்ற பதப்படுத்துதலும் தரக்கட்டுப்பாடு ஆகும். ஆகவே மூலிகைப் பயிர் சாகுபடி செய்யவேண்டும் என்றால், மூலிகையை தக்க முறையில் பதப்படுத்தி தரம் குறைவின்றி உற்பத்தி செய்வது, உள்நாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு வணிக அளவில் நம்முடைய மூலிகையை விற்று பயன் அடைவது ஆகும். (மணியன் மற்றும் பங்காருசாமி, 2004)

மூலிகைப் பொருட்களை பன்னாட்டு வியாபார சந்தையில் விற்கும்போது அவர்கள் முக்கியமாக கவனிக்கும் காரணிகள்

- கலப்படமற்ற, நோயற்ற பொருட்கள்
- குறிப்பிட்ட வேதியியல் பொருட்களின் குறிப்பிட்ட அளவு
- நச்சுத்தன்மைவாய்ந்த பொருட்கள் இல்லாமலிருப்பது.

தரமிக்க மூலிகை இனங்களை பயிர்செய்வதற்காக தேவையான விதை மற்றும் நாற்றுக்களை பல்கலைக்கழகம் மற்றும் அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனங்களிடமிருந்து பெற வேண்டியது முக்கிய கடமையாகும். ஒவ்வொரு மூலிகையும் அந்தந்த காலகட்டத்தில் அறுவடை செய்வது அவசியமாகும். ஏனென்றால் மூலிகையின் வேதியியல் கூறுகள் சூழ்நிலைக்கேற்ப மாறுதல் அடைகிறது.

மூலிகைகளை உடனடியாக கூழாகவே அல்லது சாறாகவோ பயன்படுத்தும்போது பச்சை இலைகள், மூலிகைப் பாகங்கள் எந்தவித

நோய்களோ அல்லது அழுகல் இல்லாமல் இருப்பது அவசியம். ஆனால் பச்சையாக பயன்படுத்துகிற மூலிகைகளை வெளிநாடுகளில் ஏற்றுமதி செய்யவேண்டுமானால், பச்சை மூலிகைகளிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய மூலக்கூறு சாறுகளை பாதுகாப்பியம் கலந்து அனுப்பவேண்டும்.

மூலிகைகளை விற்பனை செய்யும்போது நிழலில் உலர்த்தியோ, சூரிய வெப்பத்தில் உலர்த்தியோ அல்லது வெப்பகாற்று களத்தில் உலர்த்தியோ அனுப்பலாம். மூலிகைப் பயிர்களில் பல்வேறு பாகங்களில் மூலிகை பயன் உள்ளதால் அவைகளுக்கு சிறப்பு கவனம் செலுத்தவேண்டும். தண்டு மற்றும் இலைகளை பூமியில் உலர்த்தும் போது 10. செ.மீட்டருக்கு மேல் பரப்பக்கூடாது. பெரிய இலைகளாகவோ அல்லது பூக்களாகவோ இருப்பின் அவைகளை தனித்தனியாக எடுத்து நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். தண்டுகளை 5 முதல் 10 செ.மீ வரையுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி நிழலில் உலர்த்தவேண்டும். நிழலில் உலர்த்தும்போது குறிப்பாக அச்சடிக்கப்படாத காகிதத்திலோ அல்லது வெள்ளை துணிகளில் பரப்பியோ உலர்த்தவேண்டும். இலைகள் மற்றும் மலர்கள் சிறிதாக இருப்பின் 8 முதல் 10 வரை ஒன்றாக கட்டி மேலிருந்து கீழாக நிழலில் குறிப்பாக காற்றோட்டமுள்ள பகுதிகளில் தொங்கவிடவேண்டும். சில நாட்கள் கழித்து காய்ந்த சிறு இலைகளையும், பூக்களையும் தனித்தனியாக பிரித்து தண்டுகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி தண்ணீர் புகாத பைகளில் அடைத்து பாதுகாக்கவேண்டும்.

வேர்ப்பகுதி பயன்படும் பகுதியாக இருந்தால், அறுவடை செய்யப்பட்ட வேர்களை நன்றாக கழுவியபின் பதப்படுத்தவேண்டும். அப்போதுதான் வேர்களில் உள்ள மருந்து சத்துகள் விரயமாகாமல் சேகரிக்க முடியும். பருத்திராத நீண்ட வேர்களை குறுக்கான துண்டுகளாக வெட்டி உலர்த்தவேண்டும். பருத்தவேர்களை நீளவாக்கில் வெட்டினால் தான் வேகமாக உலரும்..

ஈரமான வேர்களில் பூஞ்சாண காளான்கள் வளராத

பக்குவத்தில் உலர்த்தவேண்டும். பொதுவாக வேர்கள் 10- 20 நாட்களுக்குள் உலர்ந்து விடும். இவ்வாறு உலர்ந்த வேர்களை நீர் புகாத காற்றோட்ட மிகுந்த, குறிப்பாக துணிப்பைகளில் சேமித்து வைக்கலாம்.

இவ்வாறு பதப்படுத்தப்பட்ட மூலிகைகளை மூலிகை மூலப்பொருட்களாக விற்கும்போது அதிக அளவு போக்குவரத்து செலவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆகையால் மூலிகையின் மூலப்பொருட்களிலிருந்து பல்வேறு வகையில் பதப்படுத்தப்பட்ட வேதியியல் கரைப்பான் சாறுகளாக தயார் செய்து விற்பனை செய்யும்போது போக்குவரத்து செலவு குறைவதுடன் அதிக விலையும் கிடைக்க வாய்ப்புகளுண்டு. இந்த முறைகளினால் மூலிகையின் தரம் குறையாமல் இருப்பதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு, வேதியியல் கரைப்பான் சாறுகளை குளிர் அல்லது வெப்பச் சாறுகளாக தயார் செய்யவேண்டும். குளிர் வகை சாறுகளை தயார் செய்யும்போது வெந்நீரை மூலிகைப் பொருட்களுடன் சேர்த்து சில மணி நேரம் வைத்திருந்து பின்பு அரைத்து வடிகட்டி தயார் செய்ய வேண்டும். மூலிகை பயிர்களின் பொருட்களின் தன்மையை பொறுத்து வெந்நீரில் வைத்திருக்கும் காலம் வேறுபடும். இம்முறையானது கட்டைகளில் உள்ள வேதியியல் பொருட்களில் பிரித்தெடுப்பதற்கு மிகுந்த பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

வெப்ப சாறுகள், மூலிகை பயிரின் வேர், பட்டை, காய்கள் கொண்டும் சில நேரம் செடிகளின் இலைகள் கொண்டும் தயாரிக்கப்படுகிறது.. மூலிகைப் பொருட்களை தகுந்த அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி பதப்படுத்தப்படுகிறது. சாறுகளுக்கும், சாறுகளின் மூலம் தயாரிக்கப்படும் தூள்களுக்கும் வியாபார ரீதியில் அதிக அளவு மதிப்புகளுண்டு. இம்முறையில் வேதியியல் பொருட்களின் கரைப்பு தன்மையை பொறுத்து கரைப்பான்களை பயன்படுத்த வேண்டும். பெட்ரோலியம் ஈதர், ஹெக்சேன், ஆல்கஹால், ஈதைல் அசிடேட், தண்ணீர் ஆகிய கரைசல்கள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவ்வகைக் கரைசலைக் கொண்டு மூலிகைப் பயிர்களின்

சாறுகளை சாக்ஸ்லேட் கருவியை கொண்டு தயாரிக்க வேண்டும். இவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகின்ற சாறுகளை நேரடியாக விற்பனை செய்யலாம் அல்லது தூள்களாக்கி விற்பனை செய்யும் பொழுது அதிக இலாபம் கிடைக்க வாய்ப்புகள் உண்டு. இவ்வாறாக மூலிகைப் பயிர்களை மூலிகை மூலப்பொருட்களாகவோ அல்லது மதிப்பூட்டப்பட்ட பொருட்களாகிய குளிர்சாறுகள், வெப்ப சாறுகள், கரைப்பான் சாறுகள், கரைப்பான தூள்களாக பதப்படுத்தி உள்நாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு நிறுவனங்களில் விறபனை செய்யலாம்.

ஆ. மூலிகைப் பொருட்களின் தரக்கட்டுப்பாடு

பல்வேறு மூலிகைகளிலிருந்து பல்வேறு வேதியியல் பொருட்களின் மூலம் மனிதனுக்கு மட்டுமல்லாமல் பல்வேறு விலங்குளின் நோயினையும் போக்க முடியும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அறிவியலின் காரணமாக மூலிகையின் வளமும் நாளுக்கு நாள் பெருகி வருகிறது. இதை ஆல்கலாய்ட் எனப்படும் வேதியியல் பொருட்களின் வளர்ச்சியின் மூலம் அறியலாம். **1949**ம் ஆண்டு வரை தாவரங்களிலிருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வேதியியல் மூலக்கூறுகள் **1000** தான். ஆனால் தொடாந்து வரும் ஆண்டுகளில் இதன் கண்டுபிடிப்பு எண்ணிக்கை அதிகமாகி இப்போது **5000**க்கும் மேற்பட்டு இருப்பதாக கருத்துக்கணிப்பு கூறுகின்றது. இவ்வாறு அறிவியல் பரிணாமத்தின் காரணமாக மூலிகையின் மூலக்கூறுகள் பகுத்து ஆராயப்பட்டு அவற்றின் தரம் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

உணவுப் பொருட்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் மூலிகைப் பயிர்களுக்கும் தரக்கட்டுப்பாடு செய்யப்படுகிறது. மூலிகையின் பயன்கள் அதனுடைய வேதியியல் பொருட்களைப் பொறுத்துதான் அமைகிறது. மூலிகைப் பயிர்களிலிருந்து சுரக்கும் பொருட்கள் ஸ்டிராய்டுகள், ஆல்கலாய்டுகள், குலுக்கோஸைடுகள், காப்போனின், டானின், வைட்டமின் மற்றும் ரெசின் என பல வகைப்படும். இவைகளின் அளவுகளைக் கொண்டுதான் தரம் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. தர நிர்ணய

சான்றிதழை பல்கலைக்கழகம் மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களின் ஆய்வகம் மூலம் பெற முடியும். இவ்வாறாக, சீராக பதப்படுத்தியும் தர கட்டுப்பாடு சான்றிதழ் பெற்றும் மூலிகைப் பயிர்களை விற்பனை செய்யும்போது எவ்வித தடையுமின்றி உள்நாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு வணிகத்தை பெருக்க முடியம்.

வளர்ந்த நாடுகள் நமது நாட்டின் பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளையும் மற்றும் மருத்துவ மூலிகைகளின் சிறப்புகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கின்றன. காரணம் என்னவெனில் நமது பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளில் டாக்குமென்டேஷன் இல்லாமலிருப்பதும், எவ்வளவு மருந்து எத்தனை நாட்களுக்கு சாப்பிடவேண்டும் என்று கால அவகாசமும், மருத்துவ சோதனைகளும், மருந்து உட்பொருள் பற்றிய குறிப்புகள் இல்லாமலிருப்பதும், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி பற்றிய உலக சட்ட திட்டங்கள் மற்றும் உலகச்சந்தை பற்றிய நுண்ணறிவு இல்லாமல் இருப்பதும், எந்த நாட்டிற்கு எந்த வகையாக மற்றும் எவ்வளவு டன் மூலிகை தேவைப்படும் என்ற சந்தை விபரங்கள் மற்றும் அது பற்றிய கண்ணோட்டம் அறியாமலிருப்பதும் ஆகும். நமது நாட்டில் தர நிர்ணயம் மற்றும் தரக்கட்டுப்பாடு செய்வதற்கேற்ற ஆராய்ச்சி கூடங்கள் மற்றும் சோதனை முறைகள் மிகக்குறைந்த அளவில் உள்ளது. ஆகவே உடனடியாக தரக்கட்டுப்பாடு மற்றும் தர நிர்ணய ஆராய்ச்சி கூடங்களை எல்லா மாவட்ட தலைநகரங்களிலும் நிறுவவேண்டும்.

(மணியன் மற்றும் பங்காருசாமி. 2004

5. மூலிகைப் பயிர்களின் விற்பனை வாய்ப்புகளும் தொழில் மயமாக்கலும்

நெடுங்காலமாக மக்கள் தங்கள் சுய தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்ள தாவரங்களையும், கால்நடைகளையும் சார்ந்திருந்தனர். மரங்களை வீடு கட்டவும், நார்ப்பொருட்களை ஆடைகள் தயாரிக்கவும், காளான், பழங்கள், மூலிகை மற்றும் நறுமணப் பயிர்களை உணவிற்காகவும், வாசனைப் பொருட்களுக்காவும், மருத்துவப் பொருட்கள் தயாரிக்கவும்

பயன்படுத்தி வந்தனர். தமிழகத்தில் பல நூற்றுக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே மூலிகைத் தாவரங்கள் பயிரிடப்பட்டும் பயன்படுத்தப்பட்டும் வருகின்றன. உயர் வருமானம் தரக்கூடிய மூலிகைப் பயிர்களின் உற்பத்தியானது வளர்ந்து வரும் நாடுகளின் பொருளாதார முன்னேற்றத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. மூலிகைத் தாவரங்களை சாகுபடி செய்வதென்பது பாரம்பரியமாக மட்டுமன்றி வணிக ரீதியாகவும் அனுகப்படுகின்றது.

உலக மக்கள் தொகையில் எண்பது சதவீதத்தினர் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளையே கையாண்டு வருவதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) கண்டறிந்துள்ளது. வளரும் நாடுகளில் மட்டுமின்றி, வளர்ந்த நாடுகளிலும் மூலிகைகளின் பயன்பாடு பற்றிய ஒரு அசாதாரண விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. உலகளாவிய சந்தையில் மூலிகைப்பயிர்கள் 62 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர்கள் என்ற அளவிற்கு விற்கப்படுகிறது. இந்திய அரசாங்கமும் மூலிகை ஏற்றுமதியை மேம்படுத்த பல்வேறு திட்டங்களைச் செயல்படுத்தி, 2010-ஆம் ஆண்டிற்குள் ரூபாய் 10,000 கோடிக்கு மூலிகை ஏற்றுமதி செய்ய இலக்கு நிர்ணயித்துள்ளது.

மூலிகை தாவர வகைகள் தற்போது மருத்துவம், முக அழகுப்பொருட்கள், நறுமணம் மற்றும் வாசனைப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளில் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இந்திய மருத்துவ முறைகளான ஆயுர்வேதம், சித்தா மற்றும் யுனானி சிகிச்சைகளில் பல்வேறு மருத்துவத் தாவரங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. வளர்ந்து வரும் உலக நாடுகளில் 80 விழுக்காட்டுக்கும் அதிகமான மருந்துகள் தாவரங்களிலிருந்து இன்றும் பெறப்படுகின்றன. இந்திய மருத்துவத் துறையில் 25000 மூலிகை சார்ந்த மருந்துத் தயாரிப்புகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஏறக்குறைய 15 லட்சம் மருந்தாளுனர்கள் மூலிகை சார்ந்த தொழில்களில் ஈடுபட்டுள்ளனர். மூலிகை சார்ந்த மருந்துகள் தயாரிப்பில் 7800 நிறுவனங்கள் ஈடுபட்டுள்ளன. தாவர

சம்பந்தப்பட்ட மருந்துகள் நேரடியாக நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தவும், பல்வேறுபட்ட மருந்துகள் தயாரிப்பில் மூலப்பொருளாகவும் செயற்கை வேதியியல் மருந்துகள் தயாரிப்பில் உபபொருளாகவும், புதிய மூலக்கூறுகளை கண்டறிதலில் அடையாளப்பொருளாகவும் பல்வேறு பரிமாணங்களில் இவற்றின் தேவை அதிகரித்து வருகின்றது.

உலகச் சந்தையில் விற்பனையாகும் வணிக மூலிகைகளின் விலை நிர்ணயம் ஹம்பர்க், நியூயார்க் மற்றும் ஒசாகா போன்ற சர்வதேச சந்தைகளில் நிர்ணயம் செய்யப்படுகின்றது. இங்கு விற்பனையாகும் மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் மூலிகை சார்ந்த வேதியியல் மருந்துகள் போன்றவற்றின் தேவைகள் அடிக்கடி மாறுபடும் தன்மையைக் கொண்டது. உலக அளவில் சீனாவும், இந்தியாவும் பெருமளவில் மூலிகைகளை பயன்படுத்தும் நாடுகளாகும். இந்தியா ஆண்டுதோறும் 3000 மில்லியன் அமெரிக்க டாலர் அளவிலான மூலிகை மற்றம் நறுமணப்பொருட்களை ஏற்றுமதி செய்கின்றது. இந்த ஏற்றுமதி 2010ம் ஆண்டுவாக்கில் உள்நாட்டு தேவையாக ரூ.10000 கோடியை எட்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

(ஃபரூக்கி. 2004)

உலகஅளவில் மிகப்பெரிய உயிரின வேறுபாடுகளைக் கொண்ட 14 நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்றாகும். மூலிகை தாவரங்களின் வளர்வதற்கேற்ற ஈரப்பதமும், தேவையான குறிப்பிட்ட தட்ப வெப்பநிலையும் நமது நாட்டில் நிலவுவதால் இந்தியா மூலிகை பெட்டகங்களை கொண்டுள்ள வளமான பிரதேசமாகும். நமது நாட்டில் ஏறத்தாழ 10000 வகையான மூலிகை மற்றும் மணமூட்டும் பயிர் வகைகள் விளைகின்றன. இவற்றில் 1000 வகை மூலிகைத் தாவரங்களை ஆயுர்வேத மருத்துவ முறையிலும், 1700 வகை மூலிகைத் தாவரங்களை சித்த மருத்துவத்திலும், 750 வகைகள் யுனானி மருத்துவ முறையிலும், 300 வகைகள் ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையிலும், 300 வகைகள் சீன மருத்துவ முறையிலும் இறுதியாக 100 வகைகள் அலோபதி எனும் மேலை நாட்டு மருத்துவ முறையிலும்

பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இந்தியாவில் தாவரங்களிலிருந்து மருந்து தயாரிப்பதற்கென சுமார் 5000 தொழிற்சாலைகள் உள்ளன. அவற்றில் பெரும்பாலானவை சிறு தொழிற்சாலைகள். ஆண்டிற்கு சுமார் 2000 கோடி ரூபாய் அளவு மூலிகை வாணிபம் நடைபெறுகின்றது. இதில் சுமார் ரூபாய் 225 கோடி கோடிக்கு மருத்துவச் செடிகள் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன. மூலிகை சாகுபடியில் உற்பத்தி மற்றும் ஏற்றுமதி வாய்ப்புகள் பிரகாசமாக இருந்தபோதிலும் இந்தியாவில் இன்னும் ஆரம்ப நிலையிலேயே உள்ளது. இன்னும் சில வருடங்களில் மருத்துவச் செடிகளின் ஏற்றுமதி ரூ.10000 கோடியை எட்டிவிடும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. உலக வாணிபத்தில் இந்தியாவின் பங்கு சுமார் 2 சதம் மட்டுமே.

உலகச் சந்தையில் மூலிகை மருந்துகள், மூலிகை உணவு மற்றும் சத்தூட்டப் பொருட்கள், மூலிகை அழகு சாதனம் மற்றும் குளியல் சோப்புப் பொருட்கள் இவற்றின் மதிப்பு ரூபாயில் 3 லட்சம் கோடி ஆகும். உலகச் சந்தையில் மூலிகைப் பொருட்களின் விற்பனையில் 40 விழுக்காடு பங்குகளை சீனா பெற்றுள்ளது. நமது நாட்டின் விற்பனை வெறும் 2 விழுக்காடு மட்டுமே. உலக மூலிகை மருந்துப் பொருட்கள் மற்றும் அழகு சாதனப்பொருட்களின் விற்பனை வாய்ப்பில் 63விழுக்காடு பங்குகளை ஐரோப்பாவும், வடஅமெரிக்காவும் பங்கு போட்டுக் கொள்கின்றன.

உலகளவில் எவ்வளவு மூலிகைப் பயிர்கள் மற்றும் மணமூட்டும் பயிர்கள் வணிகரீதியில் உள்ளன என்று தீர்மானிப்பதென்பது சற்று கடினம். வளர்ந்த நாடுகளில் மிகப்பெரிய சந்தைகள் இருப்பதனால் வளர்ந்து வரும் நாடுகளிலிருந்து அதிகளவில் மூலிகைப் பயிர்கள் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன.

நமது நாட்டில் மூலிகைப்பொருட்களின் விற்பனை வாய்ப்பு 5.5 பில்லியன் ரூபாய்கள். ஆனால் மூலிகைப் பொருட்களின் விற்பனை வாய்ப்பு ஐரோப்பாவில் 475 மில்லியன் அமெரிக்க

டாலர்களாகும். ஜெர்மனி மற்றும் பிரான்ஸ் நாடுகள் 22 விழுக்காடு பங்குகளையும் ஐரோப்பா 11 விழுக்காடு பங்குகளையும் உலக மருத்துவப் பொருட்கள் சந்தையில் நிர்மாணிக்கின்றன. இதைத் தொடர்ந்து இங்கிலாந்து, ஸ்பெயின், ஹாலந்து நாடுகள் இடம் பெறுகின்றன.

ஒவ்வொரு வருடமும் இந்தியாவில் இருந்து 40000 டன்கள் மூலிகை மருத்துவப் பொருட்கள் ஜெர்மனி, இத்தாலி மற்றும் அமெரிக்க நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகின்றன. 200 வகையான மருந்து மற்றும் மணமூட்டும் பயிர்கள் 260 கோடி அளவிற்கு ஏற்றுமதியாகின்றன. நமது நாட்டிற்கு இதன் மூலம் 100 கோடி அந்நிய செலவாணி ஈட்டப்படுகின்றது.

தமிழ்நாட்டை பொறுத்த வரையில் மருத்துவ மூலிகைகளின் விவசாயம் மற்றும் ஏற்றுமதியில் இந்திய அளவில் தூத்துக்குடி துறைமுகம் மிகப்பெரிய பங்கு வகிக்கிறது. நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகள் விளைவதற்கு இங்குள்ள இயற்கை சூழல்கள் சாதகமாக உள்ளது. தமிழகம் கச்சா மூலிகைப் பொருட்கள், பைட்டோ கெமிக்கல்ஸ், மூலிகை மருந்துகள், மூலிகை எண்ணெய்கள், மணமூட்டும் மருத்துவ தாவரங்கள், மூலிகைகளாக பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் மற்றும் உரங்கள் ஆகியவற்றை மிகுந்த அளவில் தரவல்ல ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. உலக ஏற்றுமதி சட்ட திட்டப்படி நமது நாட்டிலேயே பயிரிட்டு விவசாயம் செய்யக்கூடிய முக்கிய மூலிகைகளை ஏற்றுமதி செய்யக்கூடிய முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. (அமீர்ஜஹான், 2004).

நாடு	தாவர வகைகள்	மூலிகைப் பயிர் வகைகள்	விழுக்காடு
சீனா	26092	4941	18.9
இந்தியா	15000	3000	2.0
இந்தோனேஷியா	22500	1000	4.4
மலேசியா	15500	1200	7.7
நேபால்	6973	***700***	***10***
பாகிஸ்தான்	4950	***300***	***6.1***
பிலிப்பைன்ஸ்	8931	***850***	***9.5***
ஸ்ரீலங்கா	3314	***550***	***16.6***
தாய்லாந்து	11625	1800	15.5
அமெரிக்கா	21641	2564	11.8
வியட்நாம்	10500	1800	17.1
சராசரி	**13366**	**1700**	**12.5**
உலகளவில்	**422000**	**52835**	

மூலிகை தொழிலை மேம்படுத்துவதற்காக சிறப்பு வாய்ப்புகள்

- மூலிகைப் பயிர்களை சேகரம் செய்து விற்பனை செய்வதன் மூலம் நிலமில்லா ஏழை விவசாயிகள் ஓரளவு வருமானம் ஈட்ட இயலும்.
- பதப்படுத்தப்படாத மூலிகைப் பயிர்களை நேரடியாக விற்பனை செய்தால் மிகக்குறைந்த அளவே வருமானம் பெற இயலும். எனவே பதப்படுத்தப்பட்டவற்றை மட்டும் விற்பனை செய்து இலாபம் ஈட்ட வேண்டும்.
- மூலிகைப் பயிரின் வேர், தண்டு, காய்கள், விதைகள் போன்ற ஏதாவது பாகங்கள் மட்டும் மருத்துவ குணம் வாயந்ததாக இருப்பின் அப்பயிரில் வருமானம் பெறுவது சற்று சிரமம். முழுப்பயிரும் மருத்துவ குணம் வாய்ந்ததாக இருந்தால் அதிக வருமானம் பெற இயலும்.
- மிகக் குறைந்த முதலீட்டில் சாகுபடி செய்யப்படுகின்ற

மூலிகைப் பயிர்களைகூட சந்தைகளில் நேரடியாக விற்பனை செய்வதன் மூலம் உயர் வருமானம் பெறலாம்.

- குறிப்பிட்ட பகுதியில் எந்த மூலிகைப் பயிருக்கு பற்றாக்குறை , தேவை நிலவுகின்றதோ அந்தப் பயிரை தேர்வு செய்து பயிர் செய்தல் சிறந்தது.
- மூலிகை மற்றும் மணமூட்டும் பயிர்களை சிறிய பரப்பளவில் அல்லது வேளாண் காடுகளுடனோ சிறிய பண்ணை அளவில் ஒருங்கிணைத்தோ சாகுபடி செய்யும்போது குடும்பத்திற்கு உயர் வருமானம் கிடைக்கிறது.
- வீட்டுத்தோட்டத்தில் மூலிகைப் பயிர்களை வளர்ப்பதன் மூலமும், அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலமும் வருமானம் பெற இயலும்.
- மூலிகை செடிகளையோ, செடிகளின் பாகங்களையோ ஏற்றுமதி செய்யாமல் அதில் உள்ள மருத்துவப் பொருட்களை பிரித்தெடுத்து ஏற்றுமதி செய்யவேண்டும்.
- பகுதிக்கு ஏற்ற பயிர்களின் விதைகளை உற்பத்தி செய்து வினியோகம் செய்து இலாபம் ஈட்டலாம்.
- நல்ல இரகங்களின் பயிர்பெருக்கத்திற்கு தரமான செடிகள், கிழங்குகள் போன்றவை கிடைக்க ஏற்பாடு செய்யலாம்.
- தரிசு நிலங்கள் மற்றும் ஊர் பொது நிலங்களில் கூட்டுறவு முறையில் மூலிகைப் பயிர்கள் சாகுபடி செய்யலாம்.
- ஏற்றுமதிக்கான தனியாக குளிர்சாதன வசதி செய்யப்பட்ட போக்குவரத்து மற்றும் சேமிப்புக் கிடங்குகள் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.
- இந்தியா முன்னோடி மூலிகை மருத்துவ நிறுவனங்களுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொண்டு ஏற்றுமதிக்கு (பலரும் ஒருங்கிணைந்து) வழிவகை செய்யலாம்.

- ஆராய்ச்சி, சாகுபடி, சேகரித்தல், சேமித்து வைத்தல், பதப்படுத்துதல் மற்றும் விற்பனை செய்தல் ஆகியவற்றில் ஒருமித்து செயல்பட்டு உயர் வருமானம் பெறலாம்.
- வனவளத்தை பேணிகாப்பதன் மூலம் பல முக்கிய மூலிகைப் பயிர்களை பாதுகாக்கவும், பராமரிக்கவும் இயலும்.

மூலிகை மருத்துவத் தொழிலை மேம்படுத்தவதற்கு கூட்டுறவுக் குழுமங்களும், தாவரவியல் பூங்காக்களும், ஏற்றுமதி மையங்களும் அனைத்து வசதிகளும் ஒரே இடத்தில் கிடைக்கக்கூடிய அமைப்புகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். மூலிகை விவசாயம், விற்பனை மற்றும் ஏற்றுமதி வாய்ப்பு ஆகியவைகளுக்கு தமிழ்நாடு மூலிகை பயிரிடுவோர், பதனப்படுத்துவோர், உற்பத்தியாளர் மற்றும் ஆராய்ச்சி தொழிற் கூட்டுறவு சங்கத்தை அணுகலாம். கிராம சந்தையையும், உலகச் சந்தையையும் இணைக்க மூலிகைச் சந்தை (herbalmarket.com) என்ற இணைய தளத்தை இச்சங்கம் நிறுவியுள்ளது.

6. எளிய வைத்திய முறைகள்

மூலிகை மருந்துகள் அல்லது இயற்கை மருந்துகள் இன்று உலகளவில் புகழ்பெற்று மிக வேகமாய் மக்களிடையே பரவி வருகிறது. மூலிகை வளங்கள் நிறைந்த இந்திய நாட்டில், மூலிகை பற்றிய உணர்வும் மற்றும் அதன் மருத்துவ குணங்களைப் பற்றிய அறிவும் நெடுங்காலமாய் மருத்துவப் பாரம்பரியமாக இருந்து வருகிறது. இந்திய மருத்துவ முறைகளான சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம் மற்றும் யுனானி முறைகளில் மூலிகைகள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. வனங்கள் அழிப்பு, வளர்சூழல் கெடுதல் போன்ற காரணங்களினால் மூலிகை வளங்கள் குறைந்து மூலிகை இனங்கள் அழிந்து வருகின்றன.

நமது நாட்டின் தட்பவெப்பநிலை பல அரிய மூலிகைகள் வளர்வதற்குச் சாதகமாக உள்ளது. இதனை இயற்கையாகவே பயன்படுத்தி நோய்களைப் போக்கிக் கொள்ள முடியும்.

மேற்கத்திய நாடுகளில் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் காய்கறிகள் மற்றும் பழ வகைகளுக்குப் பதிலாக இந்தியா போன்ற நாடுகளில் கிடைக்கும் காய்கறி பழங்களைப் பதப்படுத்தி டின்களில் அடைத்து அதைப் பல மாதங்களுக்கு வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

அதைப் போலவே இயற்கையாகக் கிடைக்கும் தேன், வெண்ணெய் போன்றவற்றிற்கு மாற்றாக, செயற்கைத்தேன், செயற்கை வெண்ணெய் போன்ற பல இயற்கைக்கு மாற்றாக செயற்கையான பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். ஆனால் நமது நாட்டில் உள்ள இயற்கை வளம் மக்களுடைய உணவுப் பழக்கங்கள் ஆதிகாலத்திருந்தே திட்டமிட்டு ஒரு கலப்புணவாக, மற்றும் சமச்சீர் உணவாகப் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.நோய் போக்குவதற்கு மட்டுமல்லாமல் ஆரம்பத்திலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்வைக் கொடுக்க வேண்டுமென்றால், நோயின் எதிர்ப்புச் சக்தி உருவாக்க வேண்டுமென்றால் நமது தொன்மையான அறிவியல் பழக்கங்களை நாம் மீண்டும் புதுப்பிக்க வேண்டும். மூலிகை தோட்டங்களிலிருந்து பெறப்படும் நறுமணமானது மனதிற்கு உற்சாகத்தையும், உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியையும் தரவல்லது. மேலும் மருந்துவ குணம் நிறைந்த செடிகளிலிருந்து வீசும் மணமானது பலவகை நோய்களை தடுக்கும் ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளது.

நமது பண்டைய மருத்துவ அறிஞர்கள், சித்தர்கள் ஒரு அறிய உணவுப் பழக்கத்தை நம்முடைய சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றவாறு வகுத்துக் கொடுத்துள்ளார்கள். அந்த அறிவியல் செய்திகள் பழமொழியாகவும், மக்களுடைய பழக்கவழக்கமாகவும் இருந்து வருகிறது.

இதற்கு உறுதுணையாக மூலிகை மருத்துவம் கற்றுக் கொண்டால் நாம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ முடியும். இதில் ஓர் அங்கமாக ஆரம்ப சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான மூலிகைச் செடிகளை ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வளர்த்து, அந்த செடிகளுக்கு உரிய மூலிகைக் குணங்களைப் பற்றிய அறிவியல்

விழிப்புணர்வைக் கொடுத்து அவைகளை எவ்வாறு மூலிகை மருந்தாக மாற்ற முடியும் என்ற கருத்து இந்த பகுதியில் தெளிவாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. கீழ்கண்ட அட்டவணையில் நோயின் தன்மையும் அதற்குறிய மூலிகைச்செடி மற்றும் உபயோகிக்கும்விதம் மற்றும் அளவு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

வ. எண்.	நோய்	மருந்துச் செடி	உபயோகிக்கும் விதம்	மருந்து அளவு
1	வயிற்று வலி			
அ	வயிற்றுப் புண் இருப்பதால் வரும் வலிக்கு	பிரண்டை	பிரண்டை தோலைச் சுத்தம் செய்து நெய்யிலிட்டு வதக்கி பின்பு அத்துடன் துவையலுக்கு வைக்கும் வெங்காயம், புளி, உப்பு சேர்த்து அரைத்து எடுத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.	காலை, இரவு இரண்டு வேளைஉணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்..
		புதினா	புதினா இலையைத் துவையலாகச் செய்து சாப்பிட வேண்டும்.	
ஆ	வாயுவினால் வரும் வயிற்று வலிக்கு	பெருங்காயம்	கட்டி பெருங்காயத்தைச் சிறிது சிறிதாக நறுக்கி வாணலியில் இட்டு நன்கு பொரிக்கவும். பொரித்த பெருங்காயத்தை உரலில் இட்டு இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்	தேவைப்படும் போது ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து வெந்நீரில் கரைத்துக் குடிக்கவும்.
2	கண் நோய்			
அ	கண் எரிச்சலுக்கு	கற்றாழை	இதன் மடலை நீளமாகக் கீறி அதன் சதையை வெளியே தெரியுமாறு செய்து எடுத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தவேண்டும்.	இரண்டு கண்களிலும் மடலின் சதை கண்களில் படுமாறு வைத்துக் கட்டவும். இது போல் மூன்று இரவு கட்ட கண் எரிச்சல் குணமாகும்.
ஆ	கண்ணில் நீர் வடிவதற்கு	உலர்ந்த மஞ்சள்	இதனைப் பொடி செய்து ஒரு ஸ்பூன் அளவு கால் லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்து பத்து நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இறக்கிக் கொள்ளவும்	வடிகட்டிய குழம்பில் பஞ்சை நனைத்து கண்களில் ஒரு நாளைக்கு 6 தடவை வீதம் குணமாகும் வரை வைக்கவும்.
3	மஞ்சள் காமாலை	கீழாநெல்லி	இதன் இலை, வேரை எடுத்து நன்கு கழுவி, அரைத்து சுத்தமாக எடுத்துக் கொள்ளவும்	காலை, இரவு இரண்டு வேளை மோரில் கரைத்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். உப்பு நீக்கவும்.
4	தலைவலி	சுக்கு	சுக்கைப் பொடித்து அரை டீஸ்பூனளவு தண்ணீருடன் கலந்து சூடாக்கி பசையாக செய்து கொள்ளவும்.	வலி இருக்கும் இடங்களில் தேவையான பொழுது இப்பசையைப பற்றாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.
	தலைபாரம்	நொச்சி	வெந்நீரில் இலையைப் போட்டு வேக வைத்து நீராவி பிடிக்க, வியர்வை உண்டாகி தலைபாரம் தணியும்.	

			(அ) இதன் இலையை தலையணையாக வைத்துப் படுக்கக் குணமாகும்.	
5	காய்ச்சல்	ஆடாதொடை (இலை)	இலையை எடுத்து நடுநரம்பு நீக்கி உரலிலிட்டு இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும் (அ) இதன் இலையை எடுத்து சிறிது சிறிதாக நறுக்கி இரண்டு கப் (500 மிலி) நீர் ஊற்றி அரை கப்பாக வற்றும் வரை கொதிக்க வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்	இதன் சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து மூன்று வேளை குடித்து வர காய்ச்சல் குணமாகும். மூன்று வேளை இந்த கசாயத்தை அருந்தி வர காய்ச்சல் குணமாகும்.
6	வயிற்றுப் போக்கு	மாதுளை (உலர்ந்த தோல்)	தோலை உரலிலிட்டு இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்	இருவேளை வெந்நீரில் கலந்து அருந்தி வரவும்.
		மாதுளை (பிஞ்சுக்காய்)	பிஞ்சுக்காயை உரலில் இட்டு இடித்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்	இருவேளை ஒரு கப் வீதம் அருந்தி வரவும்
8	சளி, இருமல்	துளசி	துளசி இலையை இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்	இரண்டு வேளை ஒரு ஸ்பூன் அளவு அருந்தி வரவும்
		ஆடாதொடை	இதன் இலையை நிழலில் உலர்த்தி நன்கு காய்ந்ததும் உரலிலிட்டு இடித்துப் பொடி செய்து, சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்	தினமும் மூன்று வேளை ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்ட வரவும்.
		தூதுவேளை	இதன் இலையை நெய்யிலிட்டு வதக்கி துவையலாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்	இதனை உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர சளி, இருமல் குணமாகும்.
		திருநீற்றுப் பச்சிலை	• இதன் இலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். • இதன் சாற்றை முகப்பருவின் மீது தடவிவர பரு விரைவில் மறைந்து விடும்.	சாற்றிற்கு சமஅளவு தேன் கலந்து இருவேளை அருந்தி வர சளி, இருமல் குணமாகும்.
		ஓமவள்ளி	இலையைப் பச்சையாகவோ, இடித்துச் சாறு பிழிந்தோ சாப்பிட்டு வர சளி, இருமல் குணமாகும்.	
8	மலச்சிக்கல்	கடுக்காய் தோல், நெல்லிக்காய் தோல், தான்றிக்காய் தோல் (மூன்றும் உலர்ந்தது)	இம்மூன்றின் உலர்ந்த தோல்களை இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்	இரவு படுக்கும் முன் ஒரு ஸ்பூன் அளவு வெந்நீரில் கலந்து பருகி வரவும்.

		பப்பாளி	பழத்தை தினமும் ஒரு துண்டு எடுத்து இரவு படுக்கைக்கு முன் சாப்பிட்டு வர மலம் நன்றாகக் கழியும்.	
9	பல்வலி	அக்கர்காரா	இச்செடியின் பூவை பல்வலி உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்	
		கிராம்பு	பல்வலி உள்ள இடத்தில் ஒரு கிராம்பை வைத்துக் கொண்டால் வலி குறையும்.	
		திரிபலா (கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய்)	இவற்றின் உலர்ந்த தோல்களைப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்	பல்பொடியாக இதைப் பயன்படுத்தவும்.
10	சொறி, சிரங்கு	சீமை அகத்தி இலை, மஞ்சள் தூள், எலுமிச்சம் பழச்சாறு	சீமை அகத்தி இலையை நன்கு கழுவி சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்து பசை போல் எடுத்துக் கொள்ளவும்	சொறி, சிரங்கு உள்ள இடங்களிலும், படர் தாமரை (கக்கூஸ் பற்று) உள்ள இடங்களிலும் இந்த பசையைத் தடவி வரவும் குளிப்பதற்கு பாசிப்பயறு மாவு அல்லது கடலை மாவு பயன்படுத்தவும்.
11	வாய்ப்புண்	மணத்தக்காளி	இலையை கீரையாக சமைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்	உணவுடன் சேர்த்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வரவும்.
		வெள்ளை குன்றிமணி (இலை)	இதன் இலையைப் பறித்து நன்கு கழுவி அப்படியே சுவைத்துச் சாப்பிட்டு வரலாம்.	
12	மூலம்	துத்தியிலை	இலையை ஆமணக்கு நெய் விட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்	இதனை ஒத்தடம் கொடுத்துக் கட்ட மூலம், மூலத்தில் உண்டாகும் கட்டிகள், புண்கள் நீங்கும்.
13	காதுவலி	மருள்	இதன் மடலை அனலில் காட்டி வதக்கிச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்	காதில் துளிக்கணக்கில் விட காதுவலி குணமாகும்
14	வெட்டுக் காயம்	கற்றாழை	இதன் மடலை இரண்டாகக்க கீறி சதை தெரியுமாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்	கீறிய மடலில் சதை பாகத்தில் மஞ்சள் பொடியைத் தூவி காயத்தில் வைத்துக் கட்டவும்
		பச்சை எண்ணெய் ஊமத்தன் இலை, மயில் துத்தம், தேங்காய் எண்ணெய்	ஊமத்தன் இலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதன் அளவுக்குத் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி நன்கு காய்ந்து வரும்பொழுது மயில்துத்தப் பொடியைத் தூவி மணல்பதத்தில் வடிகட்டி இறக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.	இந்த எண்ணெய்யைப் பஞ்சில் நனைத்துக் காயத்தின் மீது கட்டி வர குணமாகும்.

15	விஷக்கடி	திரிகடுகு (சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி) பலகறை பற்பம்	சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து இடித்துப் பொடித்து சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்	ஒரு ஸ்பூன் திரிகடுகு சூரணத்துடன், 100 மிகி பலகறை பற்பமும் கலந்து தேனுடன் குழைத்து இரு வேளை கடிகுணம் தீரும் வரை சாப்பிட வேண்டும்.
		சிறியாநங்கை	இச்செடியின் இலை 10 எண்ணம் எடுத்து அத்துடன் ஒரு வெங்காயம் சிறியது, 10 மிளகு எடுத்து கடிபட்டவன் வாயில் போட்டு மென்று தின்னச் சொல்லவும்	கடிகுணம் மாறும்வரை சாப்பிட்டு வரலாம்.
16	வெள்ளைப் படுதல்	வெள்ளருகு வேர்	வேரை நிழலில் நன்கு காய வைத்து பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும் சிறிது மிளகும், ஒரு திரிபூண்டும் எடுத்துக்கொள்ளவும்	மிளகும், பூண்டையும் 4 கிராம் வேர்ப்பொடி எடுத்து அரைத்துப் பாலில் கலந்து குடித்து வர வெள்ளை குணமாகும்.
17	மூட்டுவலி	முடக்கற்றான்	முடக்கற்றான் இலையை நிழலில் உலர்த்தி காய வைத்துப் பொடி செய்து சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்	மூன்று வேளை ஒரு ஸ்பூன் அளவு வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவும்.
18	மாந்தம்	இஞ்சி எலுமிச்சம்பழம்	இரண்டிலிருந்தும் தனித்தனியாகச் சாறு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்	ஒரு டீஸ்பூனளவு இஞ்சி சாறுடன், ஒரு டீஸ்பூன் அளவு எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து உப்பு கலந்து உணவுக்குப் பிறகு தினம் 2 தடவை பருகவும். இதை 7 நாட்கள் செய்யும்.
19	பாத எரிச்சல்	மருதாணி (இலைகள்)	இலைகளை இடித்துச் சாறு எடுக்கவும்	குணமாகும் வரை காலையிலும் உறங்கும் முன்னரும், காலிலும் காலடியிலும் பூசவும்.
		ஆடாதொடை (இலைகள்)	இலைகளை இடித்துச் சாறு எடுக்கவும்	குணமாகும் வரை காலையிலும் உறங்கும் முன்னரும், காலிலும் காலடியிலும் பூசவும்.
20	வாயு பிடிப்பு	அமுக்குரா (வேர்க்கிழங்கு)	வேரை நன்கு நிழலில் காய வைத்து இடித்துப் பொடி செய்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்	ஒரு ஸ்பூன் அளவு பாலுடன் கலந்து இருவேளை சாப்பிட்டு வரவும்.
21	பித்த வெடிப்பு	மருது இலை	11 கிராம் இலையை அரைத்து, 180 மிலி பாலில் கலக்கி தினமிருவேளை மூன்று தினம் சாப்பிட்டு வர பித்த வெடிப்பு நீங்கும்.	
22	மாதவிடாய் பிரச்சனை			

	வலியுடன் மாதவிடாய் போக்கு	கற்றாழை (இலைக்குழம்பு)	இலைக்குழம்பை இடித்து எடுக்கவும்	6 டீஸ்பூன் அளவு சாற்றை தேன் கலந்து தினமும் மூன்று முறை பத்து நாட்களுக்குப் பருகவும்
	மாதவிடாய் காலத்தில் அதிக இரத்தப் போக்கு	இம்பூறல் (வேர்)	இதன் வேரை உலர்த்திப் பொடி செய்து எடுத்தக் கொள்ளவும்	ஒரு ஸ்பூன் அளவு தேனுடன் கலந்து இரு வேளை சாப்பிட வேண்டும்.
	மாதவிடாய் சரியாக ஆவதில்லை	செம்பருத்திப்பூ	• நான்கு புதிதாக மலர்ந்த பூக்களை நன்கு அரைத்து பசை போல் செய்து கொள்ளவும் • மலர்களை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து கொள்ளவும்	வெறும் வயிற்றில் காலை நேரத்தில் 7 நாட்களுக்கு இப்பசையை உட்கொள்ளவும். ஒரு டீஸ்பூன் அளவு பொடியை காலையிலும், மாலையிலும் 7 நாட்களுக்கு உட்கொள்ளவும்.
23	தாய்ப்பால் அதிகரிக்க	உருளைக் கிழங்கு	கிழங்கை வேகவைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர பால் சுரக்கும்	
		வெந்தயம்	கஞ்சியில் சேர்த்துக் காய்ச்சி கொடுக்க பால் சுரக்கும்	
		வெற்றிலை	வெற்றிலையை தணலில் வாட்டி அடுக்கடுக்காக வைத்துக் கட்ட பால் சுரக்கும்.	
24	உடல் உரமாக்கி (தேற்றி)	நெல்லிக்காய்	இதனை முறைப்படி லேகியம் செய்து சாப்பிட உடல் உரமாகும்.	2 முதல் 6 கிராம் இரு வேளை சாப்பிடவும்.
		தேற்றான் கொட்டை	இதனை லேகியம் செய்து சாப்பிட உடலுக்கு வலிமை தரும்	4 மதல் 8 கிராம் இரு வேளை சாப்பிடவும்.
		வல்லாரை	இந்தக் கீரையை தினமும் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வர உடல் தேறும்.	
		பேரீச்சம்பழம்	தினமும் உட்கொண்டு வந்தால் உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும்	
25	குடல்புழு நீக்கம்	பலாசு விதை	விதையை நீரில் ஊற வைத்து மேல் தோலை எடுத்த விட்டு உட்பருப்பை உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.	260 மிலி தேனில் கலந்து தினம் மூன்று வேளையாக 3 நாட்கள் சாப்பிட்ட பின் நான்காம் நாள் காலையில் விளக்கெண்ணெய் சாப்பிட, கழிச்சலோடு குடலிலுள்ள புழுக்கள் விழும்.
26	நீர்க்கட்ட	நன்னாரி	வேரை இடித்து, கொதிக்க வைத்து ரசம் செய்யவும்	7 நாட்களுக்கு தினமும் இருவேளை வெறும் வயிற்றில் சர்க்கரையும் அரை கப் ரசம் அருந்தவும்.

		முள்ளங்கி	கிழங்கை நசுக்கிச் சாறு பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்	35 முதல் 100 கிராம் வரை குடித்து வர சிறுநீர் நன்றாய் போக்கும்.
27	வைட்டமின் குறைவால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு			
	வைட்டமின் ஏ குறைபாட்டிற்கு	பப்பாளி பழம், மாம்பழம்	பழங்களை அப்படியாகவோ, சாறு எடுத்தோ பருகி வந்தால் நல்லது	நாளைக்கு ஒரு பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வரவும்.
		பொன்னாங் கண்ணி	இந்தக் கீரையைச் செம்மையாக நெய்யில் வதக்கி, மிளகு உப்பு கூட்டி புளியை நீக்கி அரைத்து உட்கொள்ள உடலுக்கு அழகு, நீண்ட ஆயுள், கண் குளிர்ச்சி தரும். கண் நோய்கள் அண்டாது.	
	வைட்டமின் பி குறைபாட்டிற்கு	மாதுளை, ஆப்பிள்	இதனையும் அப்படியாகவோ, சாறு எடுத்தோ பருகி வந்தால் நல்லது	நாளைக்கு ஒரு பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வரவும்.
28	இரும்புச்சத்து குறைபாட்டிற்கு	கறிவேப்பிலை	இதனை துவையலாக அரைத்துச் சாப்பிடலாம்	
		சுண்டைக்காய்	இதனை சமைத்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.	
29	புண்	சிந்தில்	இலையை அனலில் வாட்டி புண்களின் மீது போட்டு வர புண்கள் கரைந்து எளிதில் குணப்படும்.	

(அமுதா மற்றும் பலர். 2007)

இந்த மாதிரியான உணவுப் பழக்கத்தை நம் முன்னோர்கள், குடும்பத் தலைவிகள் மூலமாக வழிவழியாகக் கடைபிடித்து வந்தார்கள். கூட்டுக் குடும்பங்கள் உடைந்ததாலும் நகரங்கள் உருவாகி மேலை நாடுகளின் நாகரிகத்தைக் கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றுவதாலும், தொன்றுதொட்டுக் கடைபிடித்து வந்த இந்த அரிய உணவுப் பழக்கம், சிதைந்து மேல்நாட்டு நாகரிகம் நமது உணவு முறையில் புக ஆரம்பித்தது. ஆகவே நமது தொன்மையான அறிவியல் சார்ந்த தட்பவெப்ப நிலை உழைப்புக்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்கத்தை மீண்டும் நாம் கடைபிடிப்பதின் மூலம் நமது ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெற முடியும்.

இரசாயன மருந்துகளை விட மூலிகை மருந்துகள் விலை மலிவாக உள்ளன என்பதும், உயிரியல் மருந்துகள் கிடைத்த போதிலும் பாரம்பரிய மூலிகை மருந்துகளின் தேவை நகர்புறங்களில் அதிகரித்துக் கொண்டுள்ளது என்பதும் நிதர்சனமான உண்மை.

முடிவுரை

இந்திய மூலிகை வாணிபம் என்பது ஒரு வேகமாக வளர்ந்து வரும் துறையாக இருப்பதால், அந்த வேகத்திற்கு இணையாக நாம் மூலிகைகளைப் பயிரிடும் முறைகளில் பல்வேறு நவீன அறிவியல் வேளாண் தொழில் நுட்பங்களைக் கையாளுவது அவசியமாகிறது. உலகின் மூலிகை மூலமருந்துகளின் தேவையை ஈடுசெய்ய, அறிவியல் அடிப்படையான வேளாண் உத்திகளைக் கடைப்பிடித்து தரமிக்க மூலிகைகளை உற்பத்தி செய்வது காலத்தின் அவசியமாகும். நமது நாட்டின் தேவைக்கு மட்டுமின்றி அந்நியச் செலவாணியைப் பெருக்கவும், மூலிகைகள் வாணிப அளவில் பயிர் செய்யப்படவேண்டும்.

மூலிகைப் பயிர் சாகுபடி குறித்த ஆயத்த நடவடிக்கைகள் உலக அளவில் தொடங்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு சில மூலிகைப்

பயிர்களைப் பெருமளவில் சாகுபடி செய்ய உழவர்களும், நிறுவனங்களும் முனைப்போடு செயல்பட்டு வருகின்றனர். காடுகளிலிருந்து சேகரிக்கப்படும் மூலிகைகளின் அளவு நாளுக்கு நாள் குறைந்து வருவதாலும், மூலிகை மருந்துகளை உருவாக்கும் நிறுவனங்கள் பெருகி வருவதாலும், உலக அளவில் மக்கள் மத்தியில் மூலிகை சார்ந்த மருந்துப்பொருட்களை உட்கொள்ளும் போக்கு அதிகரித்து வருவதாலும் மூலிகைப் பயிர்களை அதிக அளவில் பயிரிட வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டுள்ளது.

பன்னாட்டு மூலிகை தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் தமக்கு வேண்டிய மூலிகைச் செடிகளை நேரடியாக இறக்குமதி செய்த காலம் போய் தற்போது மூலிகைச் செடியிலிருந்து மருந்து மூலப்பொருட்களை நமது நாட்டிலேயே பிரித்தெடுத்து அவற்றை மட்டுமே இறக்கும் செய்யமுடியும் என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டன. மூலிகை உற்பத்தியில் உலகெங்களிலும் ஒப்புக்கொள்ளப்படும் பயிர் உத்திகளையும், அறுவடைக்குப்பின் உத்திகளையும் கடைப்பிடிக்கக் கோட்பாடுகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. மேற்கூறிய முறைகளை மூலிகை உற்பத்தியில் கடைபிடித்தால், நாம் ஒவ்வொருவரும் மூலிகை வணிகத்தில் சிறந்து விளங்கலாம்.

7. பார்வை நூல்கள்

1. ஜெயராஜ். த, பா. சந்திரசேகரன், இ. வடிவேல், மு. தமிழ்ச்செல்வன், நா. செல்லையா மற்றும் ஜெ. பிரியா. 2005. காவிரிப் பாசனப் பகுதிக்கேற்ற மூலிகை மற்றும் நறுமணப் பயிர்கள் சாகுபடித் தொழில் நுட்பங்கள். மண் மற்றும் நீர் மேலாண்மை ஆராய்ச்சி நிலையம், தஞ்சாவூர் 613 501.

2. ஜெயராஜ். த, ப.ச. சுப்ரமணியம், பா. சந்திரசேகரன், மு. தமிழ்ச்செல்வன் மற்றும் கு. சாமிஅய்யன். 2003. மூலிகை மற்றும் மணமூட்டும் பயிர்களின் சாகுபடி தொழில் நுட்பங்கள். மண் மற்றும் நீர் மேலாண்மை ஆராய்ச்சி நிலையம், தஞ்சாவூர் 613 501.

3. மூலிகை சாகுபடி தொகுதி II. வெளியீடு நவீன வேளாண்மை, ஆயிரம் விளக்கு, அண்ணாசாலை, சென்னை-6.

4. ம. செகதீசன். 2006. மூலிகை வளர்ப்பு முறைமை. பயிற்சிக் கையேடு, சித்த மருத்துவத்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்.

5. இராசேந்திரன். ஆ. 2005. பயிரிடாத் தாவரங்களின் பயன்பாடுகள் (கொல்லிமலை - ஓர் ஆய்வு), தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்

6. அமுதா. ரா, ந.செ. சுகந்தி, த. இராதாகிருஷ்ணன், என். ஆனந்தராஜா, எம். சுப்ரமணியன். 2007. எளிதாய் கிடைக்கும் தாவரங்களின் மருத்துவப் பயன்பாடுகள். நிலவளம் ஜூன் 2007.

7. இராஜாமணி. கா, தெ. அனந்த நாயகி, கை. குமணன், சு. பத்மபிரியா மற்றும் ப. ஜெயப்பிரகதாம்பாள். 2007. நன்னெறி வேளாண்மை முறையில் மூலிகை உற்பத்தி. வளரும் வேளாண்மை. மே 2007. ப : 37-44

8. சந்திரசேகரன். பா, வி.ஆர். வேணுகோபால், த. ஜெயராஜ், ப.ச.சுப்ரமணியன், ச. செல்வம் மற்றும் இரா. சகுந்தலா. மூலிகைப் பயிர்களுக்கான வணிக வாய்ப்புகள். ஓர் கண்ணோட்டம். மண் மற்றும் நீர் மேலாண்மை ஆராய்ச்சி நிலையம், தஞ்சாவூர் 613 501.

9. ஸ்ரீராமதேசிகன். எஸ். என். 1989. இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி இயக்குநரகம், அண்ணா மருத்துவமனை, சென்னை- 600 106. டான்சி பிரஸ், தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை - 600 032.

10. பருக்கி. அ.அ. மற்றும் ரிச்சர்டு கென்னடி. 2004. மூலிகைப் பயிர்கள் வணிகம் - ஒரு கண்ணோட்டம். உரை மூலிகைப் பயிர்கள் கருத்தரங்கு. தொழில் நுட்பக் கையேடு. தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம், பெரியகுளம் மற்றும் பாக்கு

மற்றும் வாசனைப் பயிர்கள் மேம்பாட்டு இயக்ககம், கோழிக்கோடு.

11. மணியன். க மற்றும் உ. பங்காருசாமி. 2004. மூலிகையை பதப்படுத்துதலும் மற்றும் தரக்கட்டுப்பாடு. உரை மூலிகைப் பயிர்கள் கருத்தரங்கு. தொழில் நுட்பக் கையேடு. தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம், பெரியகுளம் மற்றும் பாக்கு மற்றும் வாசனைப் பயிர்கள் மேம்பாட்டு இயக்ககம், கோழிக்கோடு.

12. அமீர்ஜஹான். அ. 2004. மருத்துவ தாவரங்கள் மற்றும் மணமூட்டும் பயிர்கள் விற்பனை வாய்ப்புகளும், தொழில் மயமாக்கலும் மற்றும் ஏற்றுமதியும்

13. திருஞானம். சு. 2003. மூலிகை மருத்துவம். செல்வி பதிப்பகம். காசாமலை, திருச்சி 620 023.

மண் மற்றும் நீர் மேலாண்மை ஆராய்ச்சி நிலையம்
தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம்
காட்டுத்தோட்டம், தஞ்சாவூர் - 613 501.

KR Printers, Tnj. Ph : 9360321514